Maul

Anleitung

für den

Turnunterricht in Knabenschulen.

I. Teil.

Ziel und Betrieb des Turnens.

Dargestellt

von

Alfred Maul
Direktor der Großh. Turnlehrerbildungsanstalt.

Vierte, vielfach geänderte und verbesserte Auflage.

Karlsruhe.
Druck und Verlag der G. Braun'schen Hofbuchhandlung.
1893.

Anleitung

für den

Turnunterricht in Knabenschulen.

I. Teil.

Ziel und Betrieb des Turnens.

Dargestellt

von

Alfred Maul

Direktor der Großh. Turnlehrerbildungsanstalt.

Vierte, vielfach geänderte und verbesserte Auflage.

Karlsruhe.

und Verlag der G. Braun'schen Hofbuchhandlung.

1893.

Vorwort.

Die dritte Auflage dieses Buches ist 1883 erschienen. Es liegt auf der Hand, daß in diesem Zeitraume von zehn Jahren sich die Erfahrungen im Schulturnen gemehrt, die Anschauungen über seine Bedeutung und über seinen zweckmäßigsten Betrieb sich zum Teil berichtigt, zum Teil vervollständigt und erweitert haben. Demgemäß ist die vorliegende neue Auflage in vielen Einzelheiten von ihrer Vorgängerin verschieden, in der Hauptsache aber und in den Grundlagen der Darstellung dieselbe geblieben.

Die Veränderungen betreffen hauptsächlich — abgesehen von Verbesserungen im Wortlaut und von mancherlei Kürzungen — die Abschnitte: V des ersten Buches; II und III des zweiten Buches; I, III, V, VIII und IX des dritten Buches; vor allem aber das vierte Buch, das von dem Betriebe der einzelnen Turnarten handelt. Hier namentlich sind die Erfahrungen und Anschauungen, die schon in den neuesten Auflagen des II. und des III. Teiles dieser „Anleitung" (1886 und 1888) zerstreut zum Ausdruck gelangten, zusammengefaßt und eingehender dargestellt worden. In dieser neuen Form giebt das IV. Buch der vorliegenden Schrift ein deutliches Bild von der Gestalt und Weise des Turnbetriebes, wie er aus den gemeinsamen Bestrebungen der badischen Turnlehrerschaft herausgewachsen und sich unseren besonderen Schulturnverhältnissen angepaßt hat. Da, wo diese Betriebsweise des Turnens sich schon völlig und seit längerer Zeit eingebürgert hat, sind die Unterrichtsergebnisse gleich befriedigend für Lehrer und Schüler wie auch für die

Schulverwaltungen geworden. Hätte überall das Schulturnen unter gleich günstigen Verhältnissen gegeben werden können und wäre es überall gelungen, bis zu einem wahrhaft zweckmäßigen Lehrverfahren durchzudringen — ohne langes Mühen und ohne Gemeinsamkeit in den Bestrebungen ist das freilich nicht möglich —, dann wären wohl auch nicht die mancherlei Klagen zu hören gewesen, die neuerdings da und dort gegen das heutige Schulturnen erhoben wurden.

Dem aufmerksamen Leser der vorliegenden Schrift wird nicht entgehen, daß darin zwar der Standpunkt der Schulgesundheitspflege gebührend berücksichtigt wurde, daß aber die Erziehungsaufgabe des Schulturners hier überall im Vordergrunde steht. Daraus läßt sich wohl zum Teil erklären, warum unser Lehrverfahren und unser Lehrplan im Turnen vielleicht in diesem und jenem Punkte von dem verschieden erscheint, was anderwärts in diesen Beziehungen üblich ist. Möge man überall so gut damit fahren, wie es uns mit unsrer Weise möglich ist!

Die Verbesserungen und Veränderungen, die dem V. Buche dieser Schrift, das von den Lehrplänen handelt, zuteil wurden, beschränken sich fast nur auf den Wortlaut und die äußere Form. Nur in weniger bedeutenden Einzelheiten des Inhaltes sind Neuerungen eingetreten. In dem Inhalte des V. Buches und in dem des IV. Buches erblicke ich den wichtigsten Teil meines Werkes. Denn ich bin der Meinung, daß neben einem guten Lehrverfahren vor allen Dingen die Einheitlichkeit und die Zweckmäßigkeit des Turnlehrplanes vonnöten ist, um den gedeihlichen Fortschritt des Schulturnens in einem Lande zu ermöglichen und zu verbürgen. Unsere hierländischen Erfahrungen haben dieser Meinung Recht gegeben.

Möge die vorliegende Schrift auch in ihrer neuen Form der weiteren Förderung des Schulturnens dienlich sein!

Karlsruhe, im Sommer 1892.

Alfred Maul.

Inhalt.

Seite

Viertes Buch: Betrieb der einzelnen Turnarten.

Fünftes Buch: Lehrpläne für den Turnunterricht.

Erstes Buch.

Wesen und Erfordernisse des Turnunterrichts.

I. Das Turnziel.

Die Beantwortung der Frage: wie soll der Turnunterricht beschaffen sein? hängt zunächst von der Antwort auf die Frage ab: warum soll überhaupt in der Schule geturnt werden? Suchen wir daher zuerst die Notwendigkeit und das Ziel des Schulturnens klar zu stellen.

Unbestritten ist das Vorhandensein der Erziehungsbedürftigkeit des jungen Menschen, die Notwendigkeit, die Entwicklung seiner von der Natur ihm mitgegebenen Anlagen zu Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht vom Zufall abhängig werden zu lassen, sondern durch zweckentsprechende Maßregeln herbeizuführen und zu leiten.

Wenn die Menschen vorzugsweise auf ihre körperlichen Kräfte und Geschicklichkeiten angewiesen wären, um sich zu erhalten, so wäre ihre nächste und vorzüglichste Erziehungssorge auch auf deren Ausbildung gerichtet. So war und ist es wohl bei allen Völkern, die im Anfange ihres Kulturlebens standen oder stehen. So ist es aber nicht mehr bei den heutigen Kulturvölkern. Im Laufe der Jahrhunderte hat bei diesen das geistige Wissen gewaltig an Umfang und Bedeutung zugenommen und ist nun ausschlaggebend für das Fortkommen und die Geltung des Einzelnen unter seinesgleichen geworden. Deshalb hat sich mehr und mehr das Hauptaugenmerk der Er-

ziehung auf geistige Ausbildung der Jugend gerichtet, und unsere heutigen öffentlichen Schulen sind nichts anderes als Geistesschulen, in denen die körperliche Ausbildung der Zöglinge, wenn überhaupt berücksichtigt, doch ganz nebensächlich geworden ist.

Man ist allerdings mit der Zeit zur Einsicht gelangt, daß das Schulleben der Jugend eine Gestaltung erhalten müsse, bei der die Gesundheit der Schüler möglichst wenig notleidet. Man sorgt jetzt für gesündere Schulräume, zweckmäßigere Schulgeräte und Lehrmittel; man beschränkt nach Möglichkeit die Dauer der geistigen Anstrengung und sucht vonseiten der Schule in neuerer Zeit sogar auf unmittelbare Weise die Gesundheit der Zöglinge zu fördern durch Herbeiführung von Gelegenheiten zu körperlicher Bewegung. Zu diesem Zwecke wurde vielenorts der Turnunterricht dem Schulorganismus eingefügt, werden Schulausflüge angeordnet, Badgelegenheiten geboten und in allerneuester Zeit Spielplätze im Freien verlangt. So nützlich und zweckmäßig auch diese Maßregeln sind, so einseitig ist doch oft der Standpunkt, von dem man dabei in der Regel ausgeht.

Wohl ist die leibliche Gesundheit ein wertvolles Gut, das die Schule ihren Zöglingen nicht nur nicht verkümmern darf, sondern im Gegenteil noch zu vermehren suchen muß, schon deshalb, damit nach dem bekannten Ausspruche Juvenals in dem gesunden Körper auch eine gesunde Seele wohnen könne. Allein dies ist nicht die einzige Pflicht, die der Erziehung bezüglich des leiblichen Gedeihens der Jugend obliegen sollte. Denn dieses Gedeihen besteht nicht bloß darin, daß der Mensch nicht krank wird, sondern auch darin, daß er einerseits in den vollen Besitz seiner körperlichen Kräfte und Geschicklichkeiten, wozu ihm die Anlagen mit auf die Welt gegeben wurden, gelangt, und andrerseits darin, daß eben diese Kräfte vermehrt, seine Leibesorgane, die äußeren sowohl wie die inneren, naturgemäß ausgebildet und hinreichend gekräftigt werden, um den Leib gegen die mancherlei gesundheitsschädlichen Einflüsse des Lebens und des Berufes möglichst widerstandsfähig zu machen.

Man muß zugeben, daß manche dieser Kräfte und Anlagen sich ausbilden und entwickeln teils ganz von selbst, teils aus

Veranlassung jener zu Gesundheitszwecken angeordneten Maßnahmen, durch Wanderungen, Spiele, durch Baden, Eislauf und dergl. Aber bei näherer Betrachtung zeigt sich deutlich, daß auf diesem Wege nur ein Teil der körperlichen Kräfte, und dieser nur in einseitiger und unvollständiger Weise zur Ausbildung gelangt.

Um dies zu erkennen, bedarf es nur des Hinblickes auf die körperliche Entwicklung der ländlichen Jugend. Dieser fehlt es in der Regel weit weniger als der städtischen an körperlicher Bewegung und dem Genusse der freien Luft, was nach der landläufigen Meinung für Gesundheitszwecke ausreicht, wobei aber gewöhnlich übersehen wird, daß damit noch keine Gewähr für ebenmäßige Ausbildung und Kräftigung aller Leibesorgane gegeben ist. Die Landjugend wäre also, wenn es sich im Turnen nur um ein Mehr von Bewegung handelte, kaum der besonderen Veranstaltungen zu Körperübungen bedürftig. Ja sie ist auch inbezug auf Kraftfülle und Ausdauer infolge ihrer Beteiligung an ländlichen Arbeiten im allgemeinen der städtischen Jugend, namentlich der aus den besser gestellten Ständen, überlegen. Dennoch zeigt sie sich in den Fällen unerwarteter oder ungewohnter Inanspruchnahme ihrer körperlichen Leistungsfähigkeiten häufig unbeholfener und ungeschickter als jene, bei der die Einseitigkeit der körperlichen Beschäftigung meist weit weniger vorhanden und dafür die Gewandtheit, d. h. die Fertigkeit im Gebrauch der vorhandenen Kräfte mehr entwickelt ist. Es zeigt sich dies auch bei der Einübung für den Heeresdienst, die bei Rekruten vom Lande gewöhnlich mehr Mühe und Zeitaufwand erfordert als bei denen aus der Stadt. Auch die Erfahrungen auf dem Turnplatze lehren, daß die gesündere Lebensweise der Landjugend ihr infolge ihrer einseitigen Beschäftigungen keinen Vorsprung vor den Städtern giebt und nicht einmal ihr Zurückstehen hinter diesen, was die äußere Erscheinung in Haltung und Bewegung anlangt, verhindern kann.

Ganz ähnliche Unterschiede zeigen sich überhaupt zwischen körperlich Ungeübten und Geübten bei sonst gleichen Gesundheitsverhältnissen; nicht bloß die Turnplätze liefern hiefür zahllose Belege, sondern auch das alltägliche Leben lehrt, daß die

Ungeübten den Geübten ebensowohl an Kraft als auch an Geschick in der Verwendung ihrer Kräfte nachstehen. Und ferner ist der Unterschied zwischen einseitig und allseitig Geübten deutlich genug, wenn auch nicht so grell. Dies zeigt z. B. der Vergleich der im einseitigen Bewegungsspiel und in einzelnen Sportarten bewanderten jungen Leute mit unseren in allseitigen Körperübungen gut geschulten Turnern. Niemand, der nicht ausschließlich der Entfaltung seiner körperlichen Geschicklichkeit lebt, übertrifft diese an vollster Entfaltung körperlicher Tüchtigkeit und Wohlgestalt.

Sollte es nun nicht zu den hohen Aufgaben der Jugenderziehung gehören, die Masse der Zöglinge auch in körperlicher Beziehung dem Ideal der Vollkommenheit möglichst zu nähern? Sollte es denn für den künftigen Beruf und überhaupt für die Anforderungen des Lebens an den Menschen so unwichtig und unnötig erscheinen, ihn gleichwie durch geistige Schulung so auch durch körperliche für alle Vorkommnisse nach Kräften vorzubereiten? Sollte in der That für unsere heutigen Verhältnisse es genügen, die Körperübungen nur insoweit zum Gegenstand der Pflege durch die Schule zu machen, als es zur Gegenwirkung gegen die Schädlichkeiten des vielen Stillsitzens in der Schule und bei den von ihr geforderten häuslichen Arbeiten unerläßlich erscheint?

Gewiß ist die geistige Schulung für sich der bloß körperlichen weitaus an Wert und Nutzen für unsere jetzigen Zustände im staatlichen, geselligen und selbst im geschäftlichen Leben überlegen und darum vorzuziehen. Allein es ist keine Frage, daß die Vereinigung beider wieder wertvoller als jede einzelne ist. Ja es darf geradezu behauptet werden, daß die geistige Ausbildung der Menschen einen höhern Grad erreichen könnte, wenn ihr die körperliche zur Seite stünde, als ohne dies, und umgekehrt. Auch hier kann wieder beispielsweise auf die günstige Einwirkung des Heeresdienstes auf die Masse der Wehrpflichtigen hingewiesen werden.

In der That bilden ja Leib und Seele ein Ganzes. Was dem einen zugute kommt, frommt auch dem anderen. Freilich haben wir noch keine sicheren Anhaltspunkte zur Beantwortung

der Frage, inwieweit eigentlich das Gedeihen von Leib und Seele durch einander bedingt ist. Wir wissen z. B. nicht, inwieweit berühmte Menschen ihre geistige Größe körperlicher Rüstigkeit mitzuverdanken haben. Wenn auch die Thatsache nicht geleugnet werden kann, daß zuweilen große Körperkraft mit geistiger Schwäche verbunden ist und daß auch die umgekehrte Erscheinung vorkommt, so beweisen doch andere unbestreitbare Thatsachen das Vorhandensein einer Wechselwirkung von Geist und von Körper aufeinander. Schon die Geschichte lehrt, daß körperlich schwächliche und verkommene Völker es nie zu hoher Geisteskultur gebracht haben, sowie umgekehrt daß Überfeinerung im Geistes- und Genußleben auf Kosten körperlicher Tüchtigkeit bei hoch entwickelten Völkern ihren Rückgang, ja selbst ihren Untergang herbeigeführt hat. Am belehrendsten ist das Beispiel des am höchsten stehenden Kulturvolkes der alten Welt, der Hellenen, die gleich sorgfältig die körperliche wie die geistige Ausbildung der Jugend sich angelegen sein ließen. Auch unter den neueren Völkern sehen wir bei einigen der wichtigsten und angesehensten die Körperübungen in größerem Umfange beachtet und gepflegt (z. B. bei Deutschen und Engländern) als bei anderen. Und somit dürfte die Vermutung nicht ganz fehl gehen, daß das Steigen und Fallen der Kultur und Macht eines Volkes, wenn auch nicht ausschließlich, so doch bis zu einem gewissen Grade von der körperlichen Rüstigkeit und Tüchtigkeit seiner Angehörigen abhängt. Ist diese Vermutung aber begründet, dann ist die Pflicht unleugbar vorhanden, die Erziehung der Jugend auch nach der leiblichen Seite hin zu einer möglichst vollkommenen zu machen.

Die Vorteile einer solchen Erziehung werden nicht nur dem Ganzen und damit wieder mittelbar dem Einzelnen, sondern diesem auch unmittelbar zu statten kommen, welchen Beruf er immerhin ergreifen mag. Verlangt dieser Beruf körperliche Kraft und Geschicklichkeit, wie bei dem Landmann, dem Handwerker, dem Arbeiter, so liegt der Nutzen einer die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhenden Erziehung auf der Hand. Die Lehrzeit des Lehrlings, oft großenteils schon deshalb nötig, ihm das plumpe und unbeholfene Wesen abzugewöhnen, kann,

wenn er Geschick schon mitbringt, abgekürzt oder doch in höherem Maße für die Anwendung seines Geschickes auf den besonderen Zweck verwendet werden. Die Nachteile der einseitigen Beschäftigung werden durch die vorausgegangene und unter Umständen nebenherlaufende allseitige turnerische Übung wieder großenteils ausgeglichen. Und durch die Verhütung der Versteifung und Verkümmerung einzelner Körperkräfte wird dem Arbeiter wieder der Berufswechsel leichter, der ihm sonst doppelt schwer fallen würde.

Bei anderen Berufsarten, die mehr den Geist als den Körper anstrengen und zu einer sitzenden oder doch zu einer körperlich mehr oder weniger unthätigen Lebensweise nötigen, tritt allerdings mehr der gesundheitliche Wert der Körperübung in den Vordergrund, wird aber darum nur um so bedeutender. Dennoch ist auch für diesen Fall eine möglichst allseitige Kräftigung der Leibesorgane des Menschen von Nutzen. Denn je größer diese Kräftigung ist, desto mehr wächst auch die Widerstandskraft des Körpers gegen die schädlichen Einflüsse der genannten Berufsarten, weil sie vielfach das Nervensystem angreifen, dieses aber gerade durch die Körperübung gestärkt und gefestigt wird.

Außerdem ist niemand vor Vorkommnissen im Leben sicher, die den Besitz von Kraft und von Gewandtheit als das einzige Mittel übrig lassen, sich und andere vor Gefahren schützen zu können. Und wenn ferner die körperliche Erziehung darauf bedacht ist, dem Zögling nicht bloß Gesundheit und Kraft zu geben, sondern ihn auch den zweckmäßigen Gebrauch seiner Kräfte zu lehren, seine Thatkraft zu erhöhen, ihm Mut und Entschlossenheit, Besonnenheit und Geistesgegenwart einzuflößen; wenn sie ihn an das Arbeiten und Wirken in Gemeinschaft mit anderen und an die Unterordnung unter die Erfordernisse dieses gemeinsamen Handelns gewöhnt: dann wird ein so erzogener Mensch besser als ein anderer seinen Weg sich bahnen, seinen Platz im Leben, wo er auch sei, ausfüllen können.

Vor allen Dingen würde, wenn die gesamte männliche Jugend eines Volkes in diesem Sinne herangebildet würde, seine Wehrtüchtigkeit um ein bedeutendes erhöht werden. Ab-

gesehen von der in volkswirtschaftlicher Beziehung so wünschenswerten Verringerung der Dienstzeit im Heere, würde alsdann der junge Mann in diesen Dienst schon einen guten Teil der zum tüchtigen Wehrmanne nötigen Eigenschaften mitbringen, statt daß man diese ihm, wie jetzt noch nötig ist, erst mühsam anerziehen muß. Und aller Wahrscheinlichkeit nach würde auch die Anzahl der wehrtüchtigen Männer durch eine vorsorgliche körperliche Erziehung der Jugend beträchtlich vermehrt, der jetzt noch so große Prozentsatz der zum Dienste Untauglichen vermindert werden können

Endlich ist auch vom ästhetischen Standpunkte aus der Einfluß einer größeren körperlichen Vollkommenheit auf die äußere Erscheinung des Menschen nicht so gering anzuschlagen. Und könnte die Veredelung dieser Äußerlichkeit, wenn sie häufiger und allgemeiner würde, nicht im Laufe der Zeit durch Vererbung zur Hebung und Veredelung des ganzen Geschlechtes auch in körperlicher Beziehung beitragen? Die späteren Geschlechter würden uns alsdann wohl Dank wissen für das, was wir an den Leibern der Heranwachsenden zu ihrer Kräftigung und Vervollkommnung gethan haben.

Stimmt man aber auf Grund der obigen Ausführungen der Ansicht bei, daß die leibliche Ausbildung der Jugend mit ihrer geistigen Hand in Hand gehen müßte, so wird man auch der Schule die Aufgabe zuweisen müssen, für die Gesamtausbildung ihrer Zöglinge zu sorgen, zumal deren Familien nur in den seltensten Fällen die für die leibliche Erziehung nötigen Einrichtungen und Vorkehrungen werden beschaffen können.

Dieser Gedanke, mit der geistigen Schulung des heranwachsenden Geschlechtes auch seine körperliche zu verbinden, ist nicht neu. Bereits die alten Griechen haben, wie schon erwähnt, ihn in ihren Gymnasien und Palästren verwirklicht. Die Ritterkünste des Mittelalters standen in seinem Dienste, und auch die Ritterakademien der späteren Jahrhunderte verloren ihn nicht aus dem Auge. Humanisten und Ärzte, Philosophen und Pädagogen jener Zeiten redeten ihm das Wort. Aber erst die philanthropinischen Anstalten im letzten Viertel des

vorigen Jahrhunderts suchten ihn für weitere Kreise praktisch nützlich zu machen. Ihre Gründer und Lehrer, vor allen Basedow, Salzmann und GutsMuths, können als die ersten Urheber des heutigen Schulturnens gelten. Doch mußte erst Friedrich Ludwig Jahns patriotischer Turneifer sich der Sache der Leibesübungen bemächtigen (unmittelbar vor und nach der Zeit der Befreiungskriege), um sie zu allgemeinerer Würdigung zu bringen und zu einer vaterländischen Angelegenheit und Kulturarbeit zu erheben, die sie heute noch ist. Doch lagen in seinem Turnen die Keime des heutigen Schul- und Vereinsturnens noch ungesondert nebeneinander.

Die Sonderung beider Zweige der Turnkunst ward hauptsächlich durch Adolf Spieß (1810—1858) hervorgerufen. Er vor allen verfocht die Ansicht, daß das Turnen der Jugend im strengen Verbande mit der Schule stehen müsse, damit ein schul- und stufenmäßiges Unterrichten darin in der gleichen Weise wie bei anderen Lehrfächern durch wirkliche Schulmänner möglich sei, die Wohlthat des Turnens auf die gesamte Jugend ausgedehnt und die gehörige Zucht und Ordnung dabei verbürgt werden könne. Er paßte deshalb das Jahnsche Turnen den Bedingungen an, die der schulmäßige Betrieb der Körperübungen unverläßlich macht, vertiefte und erweiterte seinen Übungsstoff zu diesem Zwecke und unterwarf ihn den allgemeinen Regeln pädagogischer Jugendbildung. Damit ist Spieß der eigentliche Schöpfer unseres heutigen Schulturnens geworden.

Dieses Spießsche Schulturnen will also die Körperübung in dem Sinne eines eigentlichen Erziehungsgegenstandes betrieben wissen. Es will nicht ausschließlich ein Mittel zur Erhaltung und Erhöhung der Gesundheit im engeren Sinne des Wortes, ein Gegenmittel gegen die schädlichen Wirkungen des Stubensitzens, ein Ersatz mangelnder Bewegung sein; es will auch nicht vorzugsweise und unmittelbar zur Erlangung solcher Fertigkeiten dienen, die zu irgend einem Lebensberufe oder zum Wehrdienste vorbereiten; es will vielmehr, soweit dies in der Schulzeit möglich, den jugendlichen Körper zu einem kräftigen, nicht leicht versagenden, sondern allzeit bereiten Werkzeug des ihn beseelenden Geistes

erziehen, zum Gewinn des Einzelnen sowohl als auch zu Nutz und Frommen des Gemeinwesens und des Staates, dem jener angehört.

II. Die Turnübungen.

Die Ausbildung der leiblichen Kräfte und Fertigkeiten kann natürlich nur durch Körperübungen hervorgerufen werden. Die Zahl dieser Übungen ist eine sehr große, eine so große, daß man genötigt ist, eine Auswahl für jeden besonderen Zweck zu treffen. Anders wird sie sein, wenn man damit bloß gesundheiterhaltend wirken will, wie dies z. B. bei der sogenannten Zimmergymnastik älterer Leute in der Regel der Fall ist; oder wenn man leibliche Schäden heilen will (Heilgymnastik); oder wenn man für bestimmte Berufsarten vorbereiten will (wie z. B. bei dem Soldatenturnen oder beim Turnen der Feuerwehr, oder für die Seiltänzerkunst und dergl.); oder wenn man mehr nur zu seinem Vergnügen und zur Befriedigung seiner Bewegungslust sich üben will (wie z. B. meist im Vereinsturnen geschieht); oder wenn man eben nur erziehliche Zwecke wie beim Schulturnen im Auge hat.

Naturvölker haben wohl schon in den ältesten Zeiten wie auch heute noch Körperübungen nur als Vorbereitungen für Jagd und Krieg getrieben und darnach ihre Übungen sich ausgewählt. Die alten Griechen übten ihre Jugend vornehmlich im Springen, Speerwerfen, Wettlaufen, Diskuswerfen und Ringen (dem Fünfkampf oder Pentathlon). Zur Zeit der Ausartung der griechischen Gymnastik trat der Faustkampf und dessen Verbindung mit dem Ringen, das Pankration der Athleten, in den Vordergrund. Daneben waren Bewegungsspiele und Tanzen beliebte Übungen. Auch Ritter und Bürger des Mittelalters übten sich im Laufen, Springen, Ringen, Steinstoßen, Schießen (mit Speeren, Armbrusten 2c.), Fechten (Turnieren), Jagen, Schwimmen, im Ballspielen, Tanz u. s. w. Eines der ältesten feststehenden Turngeräte, schon bei den Römern im Gebrauch, war das hölzerne Pferd, an dem allerhand Springübungen ausgeführt wurden. Auch Kletterbäume kamen schon früh bei Volksfesten zur Anwendung.

Die Philanthropine fügten diesen Übungen noch weitere hinzu. In dem ersten Turnbuche von GutsMuths („Gymnastik für die Jugend", Schnepfenthal 1793) sind als Übungen aufgezählt: Springen mit und ohne Stab, Laufen, Werfen, Ringen, Klettern, Erhalten des Gleichgewichtes oder Balancieren, Heben, Tragen, Ziehen, Übungen mit Seilen und Reifen, Tanzen, Gehen, militärische Übungen, Baden, Schwimmen, aber auch andere nicht eigentlich als Turnübungen anzusehende Dinge, wie lautes Lesen, Übungen der Sinne u. s. w. Bedeutend erweitert ist schon dieser Übungskreis in der zweiten Auflage dieses Buches von 1804, worin namentlich noch Fechten, Klimmen, Eislauf, Schießen hinzukommt.

Das zweite der Bücher, die als Grundlage für das heutige Turnen anzusehen sind, die „Deutsche Turnkunst" von Fr. L. Jahn und E. Eiselen (Berlin 1816), zählt bereits die Übungen an den wichtigeren künstlichen Vorrichtungen und Geräten auf, durch die unser heutiges deutsches Turnen im Vergleich mit den Leibesübungen der früheren Zeiten so eigentümlich sich unterscheidet. Hier sind schon in größerer Mannigfaltigkeit teils die schon oben erwähnten Übungen, theils erstmals die am hölzernen Pferde (Schwingel, Schwingpferd), am Reck, Barren und Klettergerüst genannt. Dazu kamen noch im Verlaufe der nächsten Jahrzehnte weitere Gerätübungen, wie die am Turnbock, Rundlauf, Schaukelbrett, an den Schaukelringen, Leitern 2c. (Vergl. Waßmannsdorff, D. T.-Ztg. 1875 und 1876.)

Den nach und nach angesammelten Übungsstoff systematisch zu sichten, hat zuerst Ad. Spieß in seiner „Turnlehre" unternommen (4 Teile; 1. Teil: „Das Turnen in den Freiübungen", Basel, 1. Auflage 1840, 2. Auflage 1867; 2. Teil: „Das Turnen in den Hangübungen", 1. Auflage 1842, 2. Auflage 1871; 3. Teil: „Das Turnen in den Stemmübungen", 1. Auflage 1843, 2. Auflage 1874; 4. Teil: „Das Turnen in den Gemeinübungen", 1846). Er hat aber auch den Übungsstoff außerordentlich erweitert, namentlich in den sogenannten Frei- und Ordnungsübungen, die er in gewissem Sinne für das Schulturnen eigentlich erst neu geschaffen und für den Gebrauch

im Unterricht in seinem „Turnbuch für Schulen“ (2 Teile, 1. Teil 1846, 2. Auflage 1880; 2. Teil 1851, 2. Auflage 1889) beschrieben hat. Spieß unterscheidet hauptsächlich zwei große Gruppen von Übungen. Bei der einen leistet der Körper seiner Schwere Widerstand an einer Unterstützungsfläche durch Wirkung der Streckkraft der Muskeln (Streckmuskeln), also durch Strecken; Spieß nennt sie Stemmübungen. Bei der andern wirkt die Beugekraft der Muskeln (Beugemuskeln), also das Beugen ist ihr Merkmal; Spieß nennt sie Hangübungen. Von den Stemmübungen scheidet er, als besonders wichtig und im Leben am gewöhnlichsten vorkommend, die Freiübungen aus, die frei von Geräten im stemmenden Zustande der mit den Füßen auf ebenem Boden stehenden Beine ausführbar sind. Nur andeutungsweise und im Anhange finden im Spieß'schen Systeme die Übungen im Liegen, die Übungen mit kleineren, zum Werfen, Tragen und dergl. dienenden Geräten, sowie die aus Hangen und Stemmen gemischten Übungen Platz. Dafür widmet Spieß den Gemeinübungen, d. h. den Übungen mehrerer, die inbezug auf Raum, Zeit und Thun sich nacheinander zu richten haben, im Gegensatz zur Einzelübung, einen besonderen Teil seiner Übungslehre (den 4. Teil). Nach Spieß sollen nicht nur die Freiübungen, sondern auch soweit als thunlich die Gerätübungen in dieser Form des Übens, wobei der Einzelne nur als Glied eines Ganzen aufzufassen ist, zur Anwendung kommen. Er will aber auch die Fertigkeit der Einzelnen, in einer Gemeinschaft sich zu ordnen, in bestimmter Ordnung der Übenden unter sich zu stehen und sich fortzubewegen und diese Ordnung in der verschiedensten Weise zu ändern, als eine Schule der Zucht und Ordnung zu besonderer Übung gemacht haben und nennt dies Ordnungsübungen (vergl. besonders Spieß' Turnbuch 2. Teil, sowie den 2. Teil dieser Anleitung).

Eine wesentliche Bereicherung seit Spieß hat der Übungsstoff eigentlich nur durch Professor Dr. O. H. Jäger (von 1863—1890 Vorstand der Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Stuttgart) erhalten. Jäger hat, neben größerer Betonung der sogenannten volkstümlichen Übungen im Laufen, Werfen, Springen, Ringen rc., in den 60er Jahren die Übungen mit

dem kurzen Eisenstabe eingeführt und diese an die Stelle der seitherigen Freiübungen zu setzen versucht („Turnschule", 1862; „Neue Turnschule" 1876).

Gegen die Überfülle des Stoffes, wie sie besonders durch Spieß hervorgerufen worden war, die aber nur in den Händen ungeschickter Lehrer nachteilig werden konnte, wendete sich schon vor Jäger die sogenannte „schwedische Turnschule", in Deutschland hauptsächlich vertreten durch Major H. Rothstein, von 1851—1863 Dirigent der Königl. preuß. Central-Turnanstalt zu Berlin. Diese von dem Schweden P. H. Ling (1776—1839) gegründete Turnweise will nur Übungen zulassen, bei denen sich nach den Lehren der Anatomie und Physiologie genaue Rechenschaft über ihre Wirkung auf bestimmte Muskeln geben läßt. Die Schwierigkeiten dieses Nachweises, der nach Ansicht bedeutender Gelehrten überhaupt nicht im Sinne Ling's möglich ist, führte zu einer übertriebenen Beschränkung des Übungsstoffes. Aus der Rothsteinschen Übertragung des schwedischen Systems in die Berliner Central-Turnanstalt entwickelte sich das heutige deutsche Militärturnen, das viele auch für das Schulturnen nützliche Übungsarten enthält, deren Zahl jedoch für Schulzwecke nicht ausreicht. Andrerseits entstand daraus die Heilgymnastik mit ihren sogenannten passiven und Widerstandsbewegungen, die sich größerer Anerkennung zu erfreuen hatte.

Bei den heute gebräuchlichen Körperübungen unterscheiden wir die verschiedenen Turnarten, je nachdem der Turner sich allein oder in Gemeinschaft mit andern, mit oder ohne Geräte, auf ebenem Boden oder an andern Stütz- und Hangflächen bewegt. Dazu gehören die Freiübungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen; die Freiübungen zweiter Ordnung im Knieen, Sitzen, Liegen, kurz in Zuständen, wobei andere Leibesteile als nur die Füße den Boden berühren; die Übungen mit Schwingseilen, Stäben, Hanteln, Keulen, Bällen, Gewichten und dergl.; die Schwebeübungen auf Schwebestangen, dem Schaukelbrett, den Schlittschuhen und dergl.; die Springübungen am Schnursprunggestell, am Sturmbrett, mit Stangen; das sog. Gerätspringen am Bock, Pferd, Sprungkasten, auch am

Barren und Reck; die Stützübungen am Barren, Reck 2c.; die Hangübungen am Reck, an Leitern, Stangen und Tauen des Klettergerüstes, an dem Rundlauf, den Schaukelringen, der Wippe u. s. w.; die Kletterübungen; die Gesellschaftsübungen im Spielen, Ringen, Fechten und in allerhand Künsten; die Ordnungsübungen.

III. Die Turnräume.

Für die Körperübungen bedarf es eines besonderen Raumes, da ein gewöhnliches Schulzimmer, selbst ein leeres, für die Turnübungen einer Schulklasse, auch bei kleineren Abteilungen, nicht ausreicht und dies umsoweniger, wenn darin noch die verschiedenen Turngeräte aufgestellt werden sollen.

Hatten doch schon die alten Griechen ihre besonderen Turnanstalten, die Palästren und Gymnasien mit Höfen, Säulenhallen, Räumen für Ballspiele, für Ölung, Warmbad u. s. w., ferner besondere Bahnen für das Laufen von Menschen (Stadion) und von Pferden (Hippodromos). In den Anstalten der Philanthropine wurden besondere Plätze im Freien für die Gymnastik hergerichtet. Das Jahnsche Turnen zog größere, außerhalb der Städte, womöglich am Wald gelegene Turnplätze vor, auf denen sich an schulfreien Nachmittagen große Scharen von Turnern allen Alters und aller Stände tummeln sollten.

Das heutige Schulturnen in Spießscher Weise erfordert dagegen möglichste Nähe der Turnräume beim Schulhause, damit ihre Benützung durch die einzelnen Turnabteilungen in ungehindertster Weise uud mit geringstem Zeitverluste im Wechsel mit anderen Unterrichtsstunden erfolgen kann.

Der Schulturnräume müssen es aber zwei sein: ein freier und ein geschützter Raum. Der große, unbestrittene Nutzen der Bewegung in frischer Luft für die Gesundheit überhaupt und für die, während so vielen Stunden in die Zimmer gebannten Schuljugend insbesondere läßt den Turnplatz im Freien als unerläßlich erscheinen. Er ist aber auch für mancherlei Turnarten, für das Werfen, Ringen, und namentlich für viele Spiele unentbehrlich. Anderseits macht die Unmöglichkeit, bei unserem Klima ohne viele und lange Unterbrechungen im Freien turnen

lassen zu können, den geschlossenen Turnsaal zur Notwendigkeit, denn jene Unterbrechungen würden das Turnen um einen ansehnlichen Teil der guten Wirkungen, die es haben könnte, bringen.

Für die Turnplätze der Volksschulen ist im badischen Schulverordnungsblatte von 1876 Nr. 10, § 6, folgendes bestimmt: a. daß sie die erforderliche Größe von womöglich 1500 qm oder darüber haben; Plätze von weniger als 360 qm Fläche sind unzulässig; b. daß sie der Schule möglichst nahe gelegen, schattig, gegen den Wind geschützt, eben und trocken sind; c. daß der Boden mäßig fest, stein- und grasfrei und unter den feststehenden Turngeräten und an den Stellen, wo niedergesprungen wird, mit feinem Sande oder mit Lohe bedeckt ist.

Hier sei hinzugefügt, daß eine ganz unbrauchbare Bodenbedeckung des Turnplatzes grobkörniger Kies sowie tiefer Sand ist; ferner, daß der Turnplatz außer den mit Geräten und mit Bäumen besetzten Teilen eine ganz freie Fläche von mindestens 400—500 qm für die Ausführung von Frei- und Ordnungsübungen, von manchen Spielen und dergl. haben sollte. Für gewisse Spiele, wie z. B. für Schlagball und für Grenzball, ist indessen ein größerer Raum erforderlich. Deswegen ist die zweckmäßigste Größe eines Turnplatzes, namentlich für Mittelschulen, eine solche von 4000—5000 qm Fläche, wobei eine längliche Form der quadratischen vorzuziehen ist.

Für die Turnsäle bestimmt das badische Schulverordnungsblatt von 1876, Nr. 16, S. 132: „Der Turnsaal muß einen gedielten Fußboden haben, heizbar, beleuchtet und gut zu ventilieren sein. Die Höhe seiner Seitenwände betrage 5—5½ m. Soll er zugleich für's Mädchenturnen dienen, überhaupt eine größere Menge von Turngeräten darin angebracht werden (wie z. B. in den für Mittelschulen bestimmten Sälen), so ist es gut, ihm 24 m Länge und 12 m Breite zu geben; im andern Falle ist ein Saal von 22 m Länge und 11 m Breite ausreichend. Indessen kann für kleine Schulen, deren Klassen weniger als 40 Schüler zählen, im Notfall auch ein Saal von 20 m Länge und 10 m Breite genügen." Schon diese Maßangaben zeigen, daß die Verlegung der Turnsäle in die Schul-

gebäude unzweckmäßig ist, weil dann selten diese Größen den Sälen gegeben werden können, oder störende Säulen darin angebracht werden müssen. Obendrein können in diesem Falle dem Turnsaal gewöhnlich nicht in dem wünschenswerten Maße Licht und der Eintritt frischer Luft gewährt werden.

Damit das Turnen in den Sälen dem im Freien nicht allzusehr in gesundheitlicher Beziehung nachsteht, müssen die Säle möglichst für Luft und Licht zugänglich sein (gegen allzuviele Sonne können Vorhänge schützen), viel und oft gelüftet und möglichst staubfrei gehalten werden. Deswegen ist es gut, wenn sie viele Fenster haben, die wenigstens in ihren oberen Teilen leicht geöffnet und geschlossen werden können, so daß schnell, z. B. nach jeder Turnstunde, ein Luftdurchzug über den Köpfen der im Saal Befindlichen hinweg erzeugt werden kann; wenn ferner der Fußboden täglich ausgekehrt und mit nassen Tüchern wenigstens einen um den andern Tag aufgezogen wird; wenn die Geräte und Saalwände und dergleichen öfters abgestäubt und die Schüler angehalten werden, vor Betreten des Saales ihre Schuhsohlen abzuputzen, und wenn endlich Teppiche und Matratzen möglichst selten benützt werden.

Gerade die Rücksicht darauf, daß im Turnsaal die Luft weniger schnell verdorben und mit Staub erfüllt werde, läßt es sehr wünschenswert erscheinen, sie möglichst geräumig herzustellen und sich nicht mit den kleinsten Größenverhältnissen dabei zu begnügen. Und um den Saal möglichst gut reinigen zu können, bedarf er eines durchaus ebenen und spaltenfreien Fußbodens. Darum ist es von großem Werte, wenn dieser mit Hartholz parkettiert wird. Die Mehrkosten eines solchen Bodens gleichen sich ohnehin mit der Zeit durch seine größere Dauerhaftigkeit wieder aus.

Im Sommer sollten bei Benutzung des Turnsaales seine Thüren und Fenster offen gehalten werden. Im Winter muß es möglich sein, die Luft in ihm bis zu 10° R. zu erwärmen. Darum sollte der Saal eine dichte und wohlverwahrte Decke haben und überhaupt nicht zu hoch sein.

Beide Arten von Turnräumen jeder einzelnen Schule zu geben ist gewöhnlich eine kostspielige Sache. Hierin liegt teil-

weise der Grund der Langsamkeit in der Einführung des Spieß-schen Schulturnens. Einen Turnplatz im Freien zu erhalten ist indessen auf dem Lande und in kleinen Städten in der Regel leichter als in größeren Städten, wo oft eher die Herstellung eines Turnsaales zu erreichen ist. Immerhin ist es besser, mit einer Art dieser Räume sich zu begnügen, als gar nicht turnen zu lassen. Vor die Wahl, Turnplatz oder Turnsaal, gestellt, ist der letztere vorzuziehen, weil für ihn schwerer Ersatz zu finden ist und er den Vorteil des ununterbrochenen Fortganges des Unterrichts bietet. Umsomehr muß alsdann der Saal hell und luftig und gut gereinigt sein.

Der große Gewinn, den die unausgesetzte Erteilung des Turnunterrichts mit sich bringt, läßt es ratsam erscheinen, in Fällen, in denen kein besonderer Turnsaal zu erhalten ist, sich auch mit anderen geschlossenen, wenn auch in einzelnen Richtungen unzulänglichen Räumen zu begnügen. Wenn nur darin einzelne Turnarten, z. B. Stabübungen, Übungen am Barren, Sprunggestell und dergl. betrieben werden können. Das mit Geschick und Ausdauer fortgeführte Turnen erwirbt sich schließlich Gunst genug, um es zu eigenem Heim zu bringen, namentlich wenn der Turnlehrer versteht, auch weitere Kreise der Bevölkerung, unter anderm auch die Turnvereine, die ja am Ende seinen Zöglingen die einzige Gelegenheit zur Fortsetzung ihrer Übungen nach ihrer Schulzeit gewähren, für seine Sache zu gewinnen.

Umgekehrt ist in Städten, wo dicht neben den Turnsälen keine Spielplätze von genügender Größe vorhanden sind, auf die Herstellung solcher Plätze hinzuarbeiten, wenn sie auch mehr entlegen sein sollten. Denn gerade für die Stadtjugend ist die Schaffung solcher Gelegenheiten zu Bewegung und Spiel im Freien ein besonderes und dringendes Bedürfnis.

Anmerkung. Werke über den Bau von Turnsälen sind im folgenden Abschnitt genannt.

IV. Die Turngeräte.

In ähnlichem Maße wie die moderne Lebensweise, die Wohnungen, die Verkehrsmittel, die Kriegsführung u. s. w. von heute

sich von denen früherer Zeiten unterscheiden, müssen auch die Hilfsmittel zur Körperausbildung und die Übungsarten andere und mannigfaltigere sein als ehemals. Daher kommt es, daß in unserem heutigen Turnen Geräte und Gerüste zur Anwendung kommen, die früher nicht oder nur in ihren ersten Anfängen zu Körperübungen benutzt wurden, und daß die Ausstattung der Turnräume mit solchen Geräten nun eine Notwendigkeit geworden ist.

Sowenig aber alle Übungsmöglichkeiten für Erziehungszwecke brauchbar und unerläßlich sind, sowenig sind es alle Arten von Turngeräten, die man im Laufe der Zeiten erdacht hat. Manche dieser Geräte dienen ähnlichen Zwecken. Man kann sich daher im Schulturnen auf die unter ihnen beschränken, die sich durch ihre Einfachheit, Billigkeit und hervorragende Tauglichkeit für den Turnunterricht auszeichnen.

Es ist aber mit einem einzigen Stück von jeder dieser Gerätarten nicht genug gethan. Schon die ungleiche Größe der Schüler macht oft das Vorhandensein mehrerer Stücke nötig; noch mehr aber der klassenweise Betrieb des Turnens nach Spieß'scher Weise, wobei die ganze Klasse in der Regel an derselben Gerätart turnen soll. Damit hierbei die Reihe des Übens nicht zu selten an einen Schüler gelangt, müssen erfahrungsgemäß für eine Klasse von 30 bis 50 Schülern von jeder Gerätart etwa 4 Stück vorhanden sein.

Bei besonderer Dringlichkeit der Forderung der Einfachheit und Billigkeit der Geräteinrichtung für den Turnunterricht kann man sich mit Kletterstangen und -tauen, mit Reck, Barren, Schwingseil, Schnursprunggestell, Eisenstäben und Spielbällen genügen lassen; wenigstens im Turnen der Volksschule und selbst der höheren Schulen, deren oberste Klassen ausgenommen, denn keine der wesentlicheren Turnarten würde bei einer solchen Einrichtung über Gebühr vernachlässigt werden müssen.

Wenn auch diese Beschränkung in den Geräten nach ihrer Zahl und Art im Notfall in Volks- und namentlich in Landschulen ohne bedenkliche Verkümmerung des Erfolges noch weiter getrieben werden kann, so darf man doch nicht übersehen, daß die Erregung und Erhaltung der Turnfreudigkeit der Schüler

eine der ersten Grundbedingungen eines wirksamen Turnunterrichtes ist, daß aber diese Turnfreudigkeit bedeutend gefördert wird durch die Mannigfaltigkeit und den Wechsel des Übens an Geräten verschiedenerlei Art. Namentlich gilt dies vom Turnen der städtischen Jugend höherer Schulen. Es ist darum ratsam, der Geräteinrichtung der Schulen, in denen alle Klassen von der Sexta bis zur Prima turnen, wenn immer die Mittel dazu erhältlich sind, noch wagerechte und schräge Leitern, Rundlauf und Schaukelringe, Turnbock und Turnpferd, Gewichte, Hanteln, Keulen und Fechtgewehre hinzuzufügen. Diese Vermehrung der Geräte ist überdies zum Teil unerläßlich, im Falle der betreffende Turnraum zugleich zum Mädchenturnen zu dienen bestimmt ist.

Die Turngeräte für die Volksschule in Baden sind durch eine besondere behördliche Verordnung bestimmt worden (vergl. bad. Schulverordnungsblatt von 1876, Nr. X). Es hat sich aber im Laufe der Zeit die Wünschbarkeit einer Veränderung dieser Bestimmungen herausgestellt. Einstweilen ist durch Verordnung des Großh. badischen Oberschulrates vom 16. Februar 1885 das Turnen am Sprungkasten in allen Schulen Badens, durch Verordnung vom 25. Januar 1888 auch das Turnen an Bock und Pferd in den Volksschulen verboten und in den Mittelschulen eingeschränkt worden, ein Vorgang, der seither in andern Staaten keine Nachahmung gefunden hat.

Ferner hat die Erfahrung gelehrt, daß die Erreichung der körperlichen Gewandtheit der Schüler besser durch das Turnen an Barren und Reck als am Klettergerüst herbeigeführt wird. Da das Klettergerüst, wenn es im Freien aufgestellt werden muß, ziemlich kostspielig ist und es, wenn nicht mit Vorsicht daran geturnt und seine Festigkeit nicht gut im Stande gehalten wird, leicht zu Unfällen Veranlassung geben kann, so empfiehlt es sich für Landschulen, auf dieses Gerüst zugunsten der Anschaffung von Barren und Reck ganz zu verzichten.

In jedem Falle sind die Geräte in den Turnräumen auf eine Weise anzubringen, daß ausreichender Platz für den Betrieb der Ordnungs-, Frei- und Stabübungen, sowie von Turnspielen übrig bleibt. Folglich wird man die feststehenden Geräte

nie in der Mitte des Raumes, sondern in der Nähe des Randes des Platzes oder der Wände des Saales aufstellen, jedoch so, daß die Bewegungen daran ohne Behinderung ausführbar sind. Außerdem ist darauf zu achten, daß für den Gebrauch keine mühsamen und zeitraubenden Verstellungen und Herrichtungen der Geräte nötig sind.

Die Frage, wer die Geräte herstellen soll, verursacht oft Schwierigkeiten. In Landgemeinden und kleinern Städten will man sie gerne von ortsangehörigen Handwerkern herstellen lassen, obwohl diese aus Mangel an Erfahrung meist nicht imstande sind, brauchbare Geräte zu liefern. Deshalb ist es in der Regel das beste, die Turngeräte aus bewährten Gerätfabriken zu beziehen. Die größeren Anschaffungskosten, selbst vermehrt um die Fracht, sind nur scheinbare Mehrkosten. Die Güte und Dauerhaftigkeit solcher Geräte machen sie in Wirklichkeit gewöhnlich billiger, als es die von unerfahrenen Meistern gelieferten schließlich werden.

Über Bauart und Größenverhältnisse giebt der dritte Teil dieser Anleitung Aufschluß. Ein solcher ist aber auch, was die wichtigsten Geräte für die Volksschule anlangt, nebst Preisangaben im badischen Schulverordnungsblatt 1876 Nr. XVI zu finden.

Anmerkung. Werke über Turneinrichtungen: Hagelberg „Turneinrichtungen für Volksschulen und höhere Unterrichtsanstalten" (Hannover, 1880, Preis 1,25 M.); Zettler „Die Anlage und Einrichtung von Turnhallen und Turnplätzen für Volksschulen" (Leipzig, 1878, Preis 75 Pf.); Osthof „Die Turnhallen und Turnplätze der Neuzeit" (Leipzig, 1882, Preis 2 M.); Schmölke „Bau und Einrichtung von Turnhallen" (Leipzig, 1882, Preis 60 Pf.); Thoma „Die städtische Turnhalle in Hof" (Hof, 1868, Preis 2 M.); J. C. Lion „Werkzeichnungen von Turngeräten für Turnanstalten jeder Art" (Hof, 1883, 60 Tafeln, Preis 10 M.)

V. Die Turnzeit.

Mit welchem Lebensalter soll der Turnunterricht beginnen, mit welchem soll er schließen? Die Antworten darauf lauten verschieden. Die einen wollen seinen Anfang auf den Eintritt in die Schule, andere ihn erst auf das 3. oder 4. Schuljahr gelegt haben. Darin sind aber wohl alle einig, daß hernach jeder Schüler turnen sollte bis zu seinem Austritt aus der Schule.

Ein Turnunterricht in den ersten Schuljahren kann jedenfalls wegen der geringen geistigen und körperlichen Entwicklung der Schüler diese nicht so anhaltend und stark in Anspruch nehmen wie später. Auch scheint manches dafür zu sprechen, daß Anstrengungen, wie sie bei den Frei- und Gerätübungen im Turnen vorkommen, dem Wachstum und der Entwicklung der jüngsten Schüler, die das neunte Lebensjahr noch nicht überschritten haben, eher schädlich als nützlich sind (vergl. unten im Abschnitt III des 2. Buches). Es bedarf daher für die Leibesübungen der jüngsten Schüler keiner besonderen Lehrstunden und keiner besonderen Vorrichtungen. Will man aber eine bestimmte abgesonderte Zeit für das Turnen der Kleinen haben, so empfiehlt es sich, dies auf eine halbe Stunde Dauer zu beschränken und es zwischen zwei andere Unterrichtsstunden zu legen, im übrigen aber es täglich vorzunehmen, selbstverständlich soviel als möglich im Freien.

Es hat also seinen guten Grund, wenn hier im badischen Lande der eigentliche, in besonderen Stunden erteilte Turnunterricht erst mit dem 4. Schuljahre beginnt, mit dem auch hierzulande die höhere Schule anfängt. Nicht ohne Bedeutung für die Leichtigkeit der Einführung des Schulturnens ist übrigens der Vorteil, den diese Einrichtung nebenbei hat, weniger Schulzeit, weniger Lehrkräfte und Kosten für das Turnen zu beanspruchen, als es sein früherer Beginn thun würde.

Gerade die letztgenannte Ersparnis an Zeit, Lehrkräften und Kosten ist zugleich die Hauptursache, warum da, wo das Klassenturnen eingeführt ist, fast allgemein jetzt nur zwei Wochenstunden jeder Turnklasse eingeräumt sind.* Daß diese zwei Stunden im Hinblick auf die gesundheitliche Wirkung des Turnens namentlich der Stadtjugend (vergl. S. 3) unzulänglich sind, darüber ist man in turnerischen und ärztlichen Kreisen wohl überall einig. Dies bestätigen teils die Beschlüsse der deutschen Turnlehrerversammlungen, die mindestens eine dritte, vornehmlich dem Spiel im Freien gewidmete Stunde für nötig

* Nur in Württemberg haben die Klassen, eine Zeit lang wenigstens, an höheren Schulen 4 Turnstunden wöchentlich gehabt.

erklären, teils die von den verschiedensten Seiten* gestellte Forderung von Errichtung öffentlicher Spielplätze für die Jugend. Solche Plätze werden ja in der That neuerdings immer häufiger eingerichtet.

Die in neuerer Zeit viel gehörte Klage über die den Leibesübungen zu kärglich bemessene Zeit ist gewiß berechtigt, wenn man das, was für die Erziehung der Jugend geschehen soll, in der Hauptsache von der Schule erwartet. Denn diese hat seither von den 28 bis 34 wöchentlichen Unterrichtsstunden, die den Zöglingen gegeben werden, nur 2 den Leibesübungen, dem Turnen, geopfert. Daß hierin ein Mißverhältnis obwaltet, liegt auf der Hand. Sehen wir hier aber ganz von der auf einem andern Gebiete liegenden Frage ab, ob die Schule bei unsern heutigen Einrichtungen dem Elternhaus wirklich die Erziehung des schulpflichtigen Kindes in weitestem Umfange abnehmen kann und soll, und halten wir uns nur an die Frage, mit welchem Zeitaufwand es möglich ist, die leiblichen Kräfte und Geschicklichkeiten der Schulkinder in annähernd gleichem Grade wie ihre geistigen in der Schulzeit heranzubilden, so muß man auf Grund gewonnener Erfahrungen gestehen, daß das oben erwähnte Mißverhältnis nicht ganz so schlimm ist, als es aussieht. Ja, man hat allen Grund, zu behaupten, daß die zwei wöchentlichen Turnstunden bei guten Turneinrichtungen und bei guten Turnlehrern noch ausreichen, um eine gute köperliche Schulung der Turnzöglinge zu erzielen, wenigstens soweit dies durch die Ordnungs-, Frei- und Gerätübungen geschehen kann. Aber hierin liegt gerade der schwache Punkt des deshalb nicht mit Unrecht angegriffenen heutigen Systems der Pflege der Leibesübungen. Denn das Turnen, wie es seine Gründer verstanden haben, umfaßt nicht bloß die eben genannten Übungsgattungen, wie man unrichtigerweise es vielfach zu glauben scheint, sondern auch das Bewegungsspiel, und dies steht keineswegs in letzter Linie als eine Art von Anhängsel. Als ein

* Vergl. die Schrift „Woran wir leiden" (Düsseldorf, 1882); ferner die Veröffentlichungen des Centralausschusses zur Förderung der Volks- und Jugendspiele.

solches ward aber das Spiel schließlich selbst von gar manchem Turnlehrer angesehen, weil ihm teils der Raum, teils die Zeit dazu fehlte. In der That: will man in der auf zwei Stunden beschränkten und oft noch durch anderes (z. B. durch das Ziehen zum Turnsaal, durch die Benutzung der Turnsäle zu anderen Zwecken, z. B. zu Ausstellungen u. dergl.) verkürzten Turnzeit die Frei- und Gerätübungen erfolgreich ausnutzen, so bleibt für das Spielen keine Zeit. Das ist aber, wie die Freunde des Spieles mit Recht sagen, ein Verlust für die Gesundheit der Schüler, ebensowohl aber auch für ihre leibliche und sittliche Erziehung. Denn die besondere Art der leiblichen Thätigkeit beim Spielen ist an sich zwar nicht so allseitig wie die bei der Gesamtheit der andern Turnübungen, aber sie bildet doch eine wertvolle, nicht leicht zu ersetzende Ergänzung zu dieser. Ebenso verhält es sich mit dem Einfluß des Spieles auf die Entwicklung seelischer und sittlicher Eigenschaften. Darum gehört das Bewegungsspiel notwendig in das Ganze der turnerischen Schulung und Erziehung der Jugend, und nur Unkundige können von ihm als von einem Gegensatze zum Turnen reden. Die Frage kann sich also nur darum drehen, wie dem Spiel sein Recht werden kann, ohne daß von den Vorteilen, die der übrige Turnbetrieb gewährt, etwas verloren geht. Einen solchen Verlust wollen ja auch viele von denen nicht, die warm für das Spiel eintreten. Will man nun das Eine thun und doch das Andere nicht lassen, so kommt man nach den seitherigen Erfahrungen mit den zwei wöchentlichen Turnstunden nicht mehr aus. Manche verlangen daher, wie schon Spieß es that und wie es wieder die 3. Sektion der zur Beratung der „Frage der Schulhygiene in der Stadt Bern" 1889 niedergesetzten Kommission gethan hat, für jeden Schultag eine Stunde Turnunterricht. Andere wollen, daß die Schüler täglich eine bis zwei Stunden lang spielen und daß, um dies möglich zu machen, eine bedeutende Änderung in den Schuleinrichtungen stattfinde. Ob und wann diese weitgehenden Pläne allgemeinen Anklang finden und ausführbar werden, muß sich erst zeigen. Einstweilen wird, wenn man überhaupt der Schule eine vermehrte Pflege der Leibesübungen zumuten

kann und will, der Versuch ratsam sein, in jeder Klasse die Zahl der wöchentlichen Turnstunden von zwei auf drei zu erhöhen, wie dies ja schon in Württemberg geschehen ist. Ich glaube, daß man damit in dieser Sache schon beträchtlich weiter käme, vielleicht weit genug, um billigen Ansprüchen an die heutige Schule zu genügen.

In diesen drei Turnstunden könnte alsdann jede Art von Leibesübungen, die in die Schule gehört, genügend gepflegt und auch das Bewegungsspiel gebührend berücksichtigt werden, sei es, daß man mit diesem jede Turnstunde beschließt, sei es, daß man eine der drei Stunden ganz darauf verwendet. Dies wäre die natürlichste, einfachste und angemessenste Art der Einreihung des Spieles in das Schulleben. Sie würde sicher den Schülern der oberen Klassen am meisten zusagen, weil sie dann unter sich blieben und auch ihre Kleidung nach Bedürfnis in der nahen Turnhalle wechseln könnten. Sie würde auch den Reiz des Spieles, der so leicht durch das Übermaß verloren geht, lebendig erhalten und sicher mehr als die Einrichtung der obligatorischen Spielnachmittage die Lust am Spiel auch in schulfreier Zeit herbeiführen. Wohl bei keiner andern Art, die Schüler zum Spielen zu bringen, haben sich alle Schüler derselben Klasse, die jüngeren wie die älteren, so lebhaft und freudig an einem Turnspiele beteiligt als bei dem, das den andern Turnübungen angereiht wurde.

Wo freilich in nächster Nähe des Turnsaales oder der Schule kein Spielplatz zu haben ist, wo man als solchen weit entfernte Plätze benutzen muß, würde man statt der dritten Turnstunde besondere Spielstunden in der schon da und dort gewählten Form von nur dem Spiel gewidmeten schulfreien Nachmittagen einführen müssen. Man müßte aber alsdann den Übelstand mit in den Kauf nehmen, daß ohne Zwang zur Teilnahme viele, denen die Spielthätigkeit von ganz besonderem Nutzen wäre, wegbleiben, daß aber mit diesem Zwang vielen die rechte Freudigkeit am Spiel, ohne die es wenig Wert hat, verloren ginge.

Die Einführung der dritten Turnstunde würde auch an

solchen Schulen, die den Turnsaal mit andern Schulen teilen müssen, sehr schwierig sein, vorausgesetzt, daß man nicht auf den, als ganz verfehlt zu bezeichnenden Gedanken verfiele, zwei Klassen nebeneinander im gleichen Saale turnen zu lassen. Jede Schwierigkeit hierin würde freilich wegfallen, wenn man jeder Schule eine Turnhalle mit zwei Sälen, wie man deren bereits in Heidelberg, Darmstadt, Dresden u. s. w. findet, geben würde, doch ist vorderhand, der Kosten halber, daran nicht zu denken. Wo indessen ein Turnplatz neben dem Turnsaale ist, könnte man wenigstens im Sommer eine Klasse auf dem freien Platze und zugleich eine andere im Saale üben und beide darin miteinander wechseln lassen, während man im Winter es bei den seitherigen zwei Turnstunden bewenden ließe; es wäre doch damit für das Turnspiel mehr Zeit gewonnen.

Ob die deutsche Schule, so wie sie jetzt geworden ist, noch mehr Zeit als drei Turnstunden in jeder Klasse auf die Pflege der Leibesübungen verwenden könnte und sollte; ob ihr dazu auch Raum und Zeit, Mittel und Lehrkräfte zur Verfügung gestellt werden könnten: dies kann hier nicht Gegenstand der Erörterung sein. Vorläufig ist schon viel gewonnen, wenn die jetzt bei uns üblichen zwei wöchentlichen Turnstunden unter möglichst günstigen Umständen, d. h. von guten Turnlehrern, bei guten äußeren Einrichtungen für das Turnen und in zweckmäßig gebildeten Turnklassen, gegeben werden können.

Von nicht geringer Bedeutung ist auch die Lage der Turnstunden. Solange das Turnen noch kein Schulfach war, hatte man es auf die schulfreien Nachmittage gelegt, die ja so wie so der Erholung und Bewegung gewidmet sein sollten. Mit der Einführung des Klassenturnens ergab sich aber die Notwendigkeit, das Turnen in die eigentliche Schulzeit zu verlegen. Denn nur dadurch ward es thunlich, den Schülern ihre schulfreie Zeit möglichst unverkürzt zu erhalten, sowie die aus der abgesonderten Lage der Turnstunden entspringenden Schwierigkeiten in Bezug auf Schulzucht, auf Zeitverlust, auf Erhaltung des Turneifers der Schüler und dergleichen zu vermeiden und den Nutzen, der im Wechsel von geistiger und körperlicher Thätigkeit liegt, der Schule im weitesten Maße zu sichern.

Etwas anderes ist es mit den meist der freiwilligen Teilnahme überlassenen Kürturn- und Spielstunden. Diese sind, als vorzugsweise der Erholung gewidmet, auch völlig in der schulfreien Zeit am Platze.

Als die geeignetsten Tagesstunden für den Turnunterricht pflegt man fast überall die letzten Schulstunden (von 11 bis 12 oder von 3 bis 4 Uhr) oder die unmittelbar an den übrigen Unterricht sich anschließende Zeit (von 12 bis 1 oder von 4 bis 5 Uhr) zu betrachten. Dies geschieht von der Schule wohl deshalb, weil die für den Hin- und Hergang zwischen Schulhaus und Turnplatz vielfach nötige Zeit dabei teilweise erspart wird, oft aber auch wegen der vermeintlichen Unfähigkeit der vom Turnen ermatteten Schüler, anderem Unterricht unmittelbar nachher gehörig folgen zu können. Auch die Turnlehrer lieben öfter diese Endstunden, die sie ja der Rücksicht auf anschließende Schulstunden entheben.

Die Zahl dieser Endstunden reicht aber bei größeren Schulen mit z. B. mehr als 7 Turnklassen, oder wenn die gleichen Turnräume von mehreren Schulen benutzt werden müssen, nicht aus. In diesen Fällen bleibt nichts übrig, als die Turnstunden zwischen zwei andere Schulstunden zu legen, oder gar Anfangsstunden zuhilfe zu nehmen. Das ist indessen durchaus nicht so schlimm, als man oft meint, vorausgesetzt, daß nicht durch größere Entfernung zwischen Schule und Turnplatz der einen oder anderen Unterrichtsstunde erhebliche Zeitverluste erwachsen. Nur wenige Schulfächer, wie z. B. Schreiben, Zeichnen dürften durch das vorangegangene Turnen die Schüler unter Umständen weniger leistungsfähig finden. Im Gegenteil wirken, wie überall die Erfahrung bestätigt, die vorhergegangenen Körperanstrengungen, sofern sie nur innerhalb der richtigen Schranken blieben, erhöhend auf die geistige Frische der Schuljugend und auf ihre Geneigtheit, ruhigeren Thätigkeiten sich hinzugeben, ein.

Wieviel Zeit nun innerhalb der einzelnen Turnstunden auf die einzelnen Turnarten zu verwenden ist, hängt von verschiedenen Umständen ab und wird, als Sache der speziellen Methodik, weiter unten erörtert werden.

VI. Die Turnschüler.

Wird nun der Turnunterricht als eine notwendige Ergänzung der Erziehung durch die Schule anerkannt, so muß man ihn auch für alle gesunden Schüler verbindlich erklären. Denn bei der freiwilligen Teilnahme an dem Turnen, die früher die Regel war, entziehen sich ihm, wie eben die früher gemachten Erfahrungen lehren, meistens die Schwächlichen und Trägen, also gerade die, die des Turnens am meisten bedürfen.

Vom Turnen befreien muß man natürlich alle diejenigen Schüler, bei deren Körperbeschaffenheit oder Gesundheitszustand jede größere körperliche Anstrengung, wie sie mehr oder weniger mit dem Turnen verknüpft ist, nachteilig werden könnte. Darüber kann jedoch nur der Arzt urteilen. Deshalb sind Befreiungen vom Turnen nur auf Grund ärztlicher Zeugnisse zu gestatten.*

Es ist freilich schon oft von Turnlehrern über die Leichtigkeit geklagt worden, mit der hie und da solche Zeugnisse erhältlich sind. Aber immerhin ist es besser, wenn darin zu viel als zu wenig geschieht. Indessen würde sehr wahrscheinlich in manchen Fällen eine Befreiung vom Turnen nicht so bald vom Arzte für nötig gehalten werden, wenn er genauer mit den Anforderungen des heutigen Schulturnens an die körperlichen Leistungen der Schüler bekannt wäre, und es wäre aus diesem Grunde eine Verständigung zwischen Arzt und Turnlehrer in jedem einzelnen Falle sehr zweckmäßig; ob durchführbar, ist eine andere Frage. Mindestens sollten die ärztlichen Zeugnisse eine Angabe der Gründe, die die Befreiung eines Schülers vom Turnen nötig erscheinen lassen, enthalten, damit einerseits mehr die Möglichkeit falscher Vorspiegelungen vermieden wird und anderseits der Turnlehrer erfährt, unter welchen Umständen er selber verpflichtet ist, Enthebungen von der Turnpflicht zu veranlassen.

Übrigens sind die Ansichten der Ärzte über die Natur der Übel, die ein Turnen nicht gestatten, einigermaßen ver-

---

* Vergl. Dr. E. Angerstein in „Zeitfragen aus dem Gebiet der Turnkunst" (Berlin, 1881), S. 78 u. f.

schieden.* Übereinstimmend darin scheinen sie jedoch bei Herzkrankheiten, gewissen Lungenkrankheiten und Schwächezuständen zu sein. In anderen Fällen halten manche Ärzte leichtere Übungen, wie z. B. die Ordnungs- und Freiübungen noch zulässig, so unter anderm bei den häufig genug vorkommenden Unterleibsbrüchen, die durch gute Bänder geschützt sind. Überhaupt dürften manchmal leichtere Übungen sich geradezu heilsam erweisen da, wo anstrengendere schon schädlich sein können.

Weil nun die Veranlassungen zur Aufhebung der Turnpflicht vielfach vergänglicher Natur sind, so ist zur Vermeidung unnötiger Versäumnisse des Turnens eine zeitweilige Erneuerung der betreffenden ärztlichen Zeugnisse notwendig, mindestens bei Beginn jedes neuen Schuljahres, wenn nicht schon im Zeugnisse selbst die Dauer der nötigen Befreiung als eine kürzere angegeben werden konnte.

Solche durch den Arzt oder durch den Turnlehrer selber nur für kürzere Fristen vom Turnen befreite Schüler, die am übrigen Schulbesuch nicht gehindert sind, sollte man jedoch veranlassen, dennoch den Turnstunden, freilich nur als unthätige Teilnehmer, anzuwohnen. Dies ist kaum anders zu machen, wenn die Turnstunden zwischen zwei andere Unterrichtsstunden fallen und die Schule sich nicht in dieser Zeit der Nichtturnenden in anderer Weise annehmen kann. Es hat dies aber auch sein Gutes insofern, als die auf das Zuschauen beschränkt gewesenen Schüler beim Wiedereintritt in die Reihe der Übenden dem unterdes Gelernten nicht völlig fremd gegenüberstehen, es wenigstens aus der Anschauung kennen. Auch erlebt man nicht selten, daß bei dem unthätigen Beobachter des fröhlichen Turnens der Kameraden eingebildete oder vorgeschützte Übel merkwürdig rasch verschwinden. Endlich können auch solche Zuschauer häufig mit Vorteil zu kleinen, nicht anstrengenden Dienstleistungen verwendet werden.

Es sind aber auch Fälle möglich, in denen ein Schüler in der Turnstunde selbst des Weiterturnens enthoben

* Vergl. die Artikel von Dr. Löwenthal und von Dr. Schmidt in Nr. 33 und 38 der Deutschen Turnzeitung von 1892; ferner S. 380 der Zeitschrift für Schulgesundheitspflege (1892).

werden muß, z. B. wenn er sich sehr wehe gethan hat, oder wenn Krankheitserscheinungen, wie Anwandlung von Ohnmacht, heftiges Kopfweh oder Leibweh und dergl. bei ihm eintreten. Bei aller im Unterricht anzuwendenden Vorsicht ereignet sich manchmal, wenn auch verhältnismäßig selten, derartiges, woran indessen ja nicht immer das Turnen schuld ist. Selbst dann, wenn das eingetretene Übel äußerlich nicht wahrnehmbar ist, verweigere man doch, auch auf die Gefahr hin, mit vorgeschützten Übeln es zu thun zu haben, die nachgesuchte Enthebung vom Turnen nicht, weil ein einziger, aus solcher Verweigerung einem Schüler entstehender Nachteil schwerer wiegt, als ein halbes Dutzend gelungener Täuschungen des Lehrers.

Schon der genannten Überwachungen wegen, mehr aber noch aus unterrichtlichen Gründen darf die Zahl der von einem Lehrer gleichzeitig im Turnen zu unterrichtenden Schüler keine zu große sein. Genau dieselben Ursachen, die die Größe und Zusammensetzung einer Schulklasse bestimmen, sind auch für die Bildung der Turnklassen maßgebend. Das Richtigste ist, wenn jede Altersklasse auch eine Turnklasse für sich bildet (vergl. unten Abschnitt III des 2. Buches). Wo freilich der Zwang der Verhältnisse aus mehreren Jahrgängen gebildete Schulklassen oder große Schulkassen von 60 und mehr Schülern zu dulden nötigt, darf auch der Turnunterricht kein Vorzugsrecht vor anderen Unterrichtsfächern in Anspruch nehmen. Anderseits, wenn die Notwendigkeit, an Zeit und Kosten zu sparen, die Zusammenlegung mehrerer Schulklassen zu einer einzigen Turnklasse wünschenswert erscheinen läßt, so darf zu dieser dem Turnunterricht dadurch erwachsenden Vermehrung seiner Schwierigkeiten nicht noch die weitere Erschwerung hinzu kommen, die in der über das Maß einer gewöhnlichen Schulklasse von etwa 40 Schülern hinausgehenden Größe der zusammengesetzten Turnklasse unvermeidlich enthalten wäre.

Als besonders unzweckmäßig muß die Vereinigung der Neulinge im Turnen, also der untersten Schulklasse einer Mittelschule mit der nächstfolgenden Klasse bezeichnet werden. Denn hierbei kann der ersten Grundlage, die beim Turnen der Anfänger dem Turnunterricht gewonnen werden muß, entweder

nicht die nötige Sicherheit gegeben, oder es müssen die Turner aus dem Vorjahre zu sehr zurückgehalten werden.

Nicht minder unzweckmäßig ist die Vereinigung von mehr als zwei Schulklassen zu einer Turnklasse, da diese alsdann Schüler von weit auseinander liegender Körperentwicklung enthalten würde. Nur in den Händen sehr geschickter Lehrer kann dabei jeder Altersstufe die ihr angemessene Beschäftigung und unverkümmerte Ausbildung zuteil werden. Die genannte Einrichtung ist noch am erträglichsten, wenn sämtliche vereinigten Klassen der obersten Stufe der Mittelschulen angehören (also der Sekunda und Prima), immer unter Voraussetzung einer mäßigen Größe dieser Turnklasse. Es liegen hier nämlich in derselben Schulklasse die turnerischen Leistungsfähigkeiten der Einzelnen oft so weit auseinander, wie bei Schülern aus verschiedenen Klassen. Es hätte also ohnehin das Lehrverfahren auf solche Verschiedenheiten Rücksicht zu nehmen.

Früher war es vielfach üblich, von den Schülern die Anschaffung einer besonderen Turnkleidung zu fordern. Damit ward nur den Eltern eine neue Last auferlegt und für das Turnen doch nicht viel gewonnen. Davon sieht man jetzt mit Recht ab. Es wäre ohnehin in den meisten Fällen ein Kleiderwechsel in der Turnstunde kaum durchführbar oder doch mit andern Nachteilen verknüpft.

Etwas anderes ist es mit der Gewöhnung der Schüler, in der Turnstunde ihre Oberkleider, Jacken und Röcke, wollene Halstücher und dergl. abzulegen, solange nicht rauhe Luft dies für alle Schüler, oder leichte Erkältung, vorhergegangene Krankheit u. dergl. dies für einzelne ungeeignet erscheinen läßt. Diese Gewöhnung hat ihre sehr guten Seiten. Nicht nur turnt es sich leichter und angenehmer in der weniger beengenden, einfacheren Bekleidung, namentlich an warmen Tagen; es ist dies auch aus Gesundheitsrücksichten ratsam, obengenannte Fälle natürlich ausgenommen. Es hat nämlich alsdann jeder Schüler nach der Turnstunde, die ihm höhere Körperwärme in der Regel verursacht, noch ein schützendes Kleid anzulegen, das die zu rasche Abkühlung auf dem Rückweg vom Turnplatz und besonders beim Übergang aus dem Turnsaal in die oft stark bewegte

freie Luft einigermaßen hindert. Obendrein sieht eine geordnete Reihe Schüler mit ihren weißen Hemdärmeln nicht schlechter aus als in Turnjacken und jedenfalls besser als im bunten Mancherlei der gewöhnlichen Röcke.

VII. Der Turnlehrer.

Darüber, wer im Turnen unterrichten soll, herrschten zu Zeiten nicht immer dieselben Ansichten. Die alten Hellenen hatten ihre besonderen Turnmeister (Gymnasiarchen und Pädotriben). In den philanthropinischen Erziehungsanstalten waren es deren Lehrer, die auch gymnastischen Unterricht gaben (Simon aus Straßburg, in Dessau 1776; Du-Toit aus dem Kanton Bern, in Dessau 1778*; Guts Muths aus Quedlinburg, in Schnepfenthal von 1786 an).

Der Turnvater Jahn bediente sich zur Lenkung seiner Turnermassen freiwilliger Gehilfen und Vorturner, die den kleineren Abteilungen (Riegen) der Gesamtschar als Stellvertreter des Lehrers im Turnen Anleitung gaben. Unter seinen Gehilfen sind Fr. Friesen und E. Eiselen die bekanntesten und verdienstvollsten. Ein ähnliches Verfahren suchte Professor H. A. Maßmann im preußischen Schulturnen einzuführen, dessen Leitung ihm von 1843—1850 übertragen war. Er verharrte im Gegensatz zu Spieß bei der alten Jahn'schen Weise des gemeinsamen Turnens aller Schüler einer oder gar mehrerer Anstalten auf größeren Turnplätzen, wobei das eigentliche Unterrichten im Turnen, an den Geräten wenigstens, den aus der Mitte der Schüler genommenen Vorturnern, die Oberaufsicht aber einem Lehrer übertragen war, der zur Not vom Turnen selbst nicht viel zu verstehen brauchte.

Diesem Verfahren gegenüber steht die Spieß'sche Methode des Klassenturnens, wobei der Unterricht unmittelbar vom Lehrer selber jeder einzelnen Turnabtheilung (Klasse) gegeben wird. Nur bei Schülern über 14 Jahren hält Spieß noch ein Turnen in Riegen unter Vorturnern für zulässig.

Der Nachteil des Spieß'schen Klassenturnens im Vergleich

---

* Vergl. Waßmannsdorff in der „Monatsschrift für das Turnwesen", 1882.

zu jenem Jahn'schen Massenturnen, sehr viel kostspieliger zu sein wegen des größeren Aufwandes an Zeit und an Lehrkräften, wird mehr als aufgewogen durch die Vorteile des unmittelbaren Unterrichtens durch sachverständige Lehrer. Nur dieses kann das Turnen zu einem wirklichen Erziehungsgegenstand gestalten, während unter Vorturnern, die selber fast durchweg unfertige Schüler sind, es zu einem bloßen Abrichten herabsinkt. Wie man ein solches Mitunterrichten durch Schüler in anderen Schulzweigen längst aufgegeben hat oder nur als äußersten Notbehelf noch anwendet, so sollte es auch im Turnen gehalten werden. Und so wird es auch jetzt meistens gehalten.

Der früher heftige Streit zwischen Anhängern der einen und der andern Turnweise ist fast verstummt, weil die Einsicht in den höheren pädagogischen Wert des unmittelbaren Unterrichts durch Lehrer mehr und mehr durchgedrungen ist, ohne daß es nötig war, durch statistische Untersuchungen über die erzielten turnerischen Leistungsfähigkeiten nachzuweisen, auf welcher Seite der größere Erfolg war. Wo noch unter Vorturnern geturnt wird, ist bei genauerem Zusehen in der Regel der Mangel an einer größeren Zahl von verfügbaren Lehrkräften oder auch Mangel an Turnräumen die Ursache. Auch anderswo wird man bei ähnlichen Hindernissen besser thun, mit Vorturnern sich zu behelfen, als gar nicht turnen zu lassen, obwohl hierzulande wenigstens die Erfahrungen bei wiederholt angestellten Versuchen mit dem Vorturnersystem noch jedesmal die verhältnismäßige Geringfügigkeit seiner Ergebnisse selbst bei älteren Schülern gezeigt haben.

Freilich, das Klassenturnen erhält seine Vorzüge nur in der Hand solcher Lehrer, die die nötige Sachkenntnis haben. Diese ist im Turnen ebenso unerläßlich, wie beim Unterricht in anderen Fertigkeiten und Wissenszweigen. Sie muß sich auch im Turnen über den Lehrstoff (die Turnlehre), die Lehrmittel (Gerätkunde) und deren methodische Verwendung (Turnbetrieb) erstrecken. Selbstverständlich muß sie mit Lehrgeschick und einem gewissen Maße eigener Turnfertigkeit verbunden sein.

Wenn auch umfassendste und gründliche Kenntnisse in diesen Dingen nur von dem, dem der Turnunterricht Lebensberuf ist, verlangt werden können, so ist doch auch der Lehrer, der nur

nebenbei im Turnen unterrichtet, zu einem gewissen Maße von Wissen verpflichtet, ganz ebenso wie in andern Lehrfächern, in denen er zu unterrichten hat. Den Übungsstoff muß er wenigstens soweit kennen, als er in den Lehrplan seiner Schule gehört, und er muß mit seiner methodischen Verarbeitung einigermaßen vertraut sein, selbst wenn nur ein Teil des Turnunterrichtes ihm übertragen ist Denn er muß in diesem Falle imstande sein, da anzuknüpfen, wo der eine seiner Mitlehrer aufgehört hat, und die Klasse bis dahin zu führen, wo der andere beginnen soll.

Was die praktische Fertigkeit im Turnen anlangt, so ist sie dem Turnlehrer eigentlich ebenso unentbehrlich wie z. B. dem Zeichenlehrer die Kunst des Zeichnens. Nur sie gewährt ihm vollen Aufschluß über die Größe der Zumutung, die er durch die von ihm geforderten Übungen an die Schüler stellt. Sie ist zugleich eines seiner vorzüglichsten Unterrichtsmittel, da der Turnunterricht in erster Linie auf Anschauung sich stützen muß; womit nicht gesagt sein soll, daß der Turnlehrer alle Übungen vorturnen müßte, denn dabei noch zu unterrichten würde die Kräfte des Lehrers allzusehr in Anspruch nehmen, namentlich bei solchen Lehrern, die mehrere Turnstunden nacheinander zu erteilen haben. Allein der Lehrer muß doch zuweilen und besonders dann, wenn er keinen anderen guten Ersatz für sich finden kann, selber seinen Schülern eine musterhafte Ausführung einer Übung zeigen können. Seinem Ansehen unter den Schülern wird dies nur Gewinn bringen.

Damit ist aber nicht ausgeschlossen, daß nicht auch solche Lehrer noch mit ganz befriedigendem Erfolge im Turnen, wenigstens jüngere Schüler, unterrichten können, die nie besondere Meister im Turnen waren, oder deren Turngeschick im Laufe der Jahre wieder geschwunden ist; wenn sie nur genügend Übungskenntnis und Lehrgeschick haben, das sie befähigt, in anderer Weise sich zu helfen.

Die Ausbildung für das Turnlehramt ist jetzt leichter zu erhalten als früher. Ehemals hatte man keine besonderen Anstalten dafür, und es war auch an den Lehrerbildungs-Anstalten keine besondere Fürsorge dafür getroffen, wie dies jetzt an vielen Orten der Fall ist. Ferner giebt es jetzt

besondere Turnlehrerbildungs-Anstalten, und zwar zu Dresden (seit 1850 unter Dir. Kloß, seit 1881 unter Dir. Bier), zu Berlin (seit 1851 die Centralturnanstalt für Militär und Civil, von der seit 1873 die Civil-Turnlehrerbildungs-Anstalt getrennt ist, Dirigent Prof. Dr. K. Euler), zu Stuttgart (seit 1862, Prof. Dr. O. H. Jäger bis 1891, seit 1892 Prof. F. Keßler), zu Karlsruhe (seit 1869, Dir. A. Maul) und zu München (seit 1872, Dir. G. Weber). Außerdem finden noch an anderen Orten besondere Kurse zur Ausbildung von Turnlehrern statt, so in Darmstadt durch Turninspektor Marx, in der Schweiz (früher zu Bern durch den 1887 verstorbenen Turninspektor Niggeler), in Östreich (früher zu Wien durch den 1891 verstorbenen Prof. Hoffer), u. s. w.

Diese Kurse sind von verschiedener Dauer. In Berlin dauert der Kurs zur Ausbildung von Turnlehrern für höhere Schulen vom 1. Oktober bis 1. März, in Dresden, München, Stuttgart meist von Ostern an etwa drei Monate (mit 18 bis 24 wöchentlichen Kursstunden). Hier in Karlsruhe hat man, um die Störung im Gange der Schulen durch Teilnahme einzelner ihrer Lehrer an einem Turnkurse auf ein Geringstes zurückzuführen, einen andern Weg eingeschlagen. Man hat die Kurse möglichst in die Ferienzeit verlegt und darum auf eine kürzere Dauer beschränkt. Den Nachteil der geringeren Kursdauer thunlichst auszugleichen, hat man für Fachturnlehrer den Besuch zweier oder mehrerer Kurse als Regel angenommen, zwischen denen alsdann eine gewisse Zeit praktischer Thätigkeit im Unterricht liegen würde. Diese Einrichtung hat sich bis jetzt sehr gut bewährt.

Früher fanden hier jährlich in der Regel zwei Turnkurse statt, jetzt meist nur noch einer. Der eine, meistens gleich nach Ostern beginnend, in der Dauer von etwa 8 Tagen, zur Ausbildung von Turnlehrern an Volksschulen bestimmt, wird vorzugsweise von solchen Lehrern besucht, die in ihrer Seminarzeit keine genügende Vorbildung für den Turnunterricht erhalten hatten und deren Schulen weder Turnsaal noch Turngeräte besitzen. Eine zweite Art der Turnkurse, zu Anfang August beginnend und etwa 3—4 Wochen dauernd, ist für Turnlehrer

an Mittelschulen (Gymnasien 2c.) bestimmt. An ihm teilzunehmen ist nur dann ratsam, wenn man schon ein gewisses Maß turnerischer Fertigkeit besitzt, wie es etwa ein Volksschullehrer haben sollte (also zum mindesten der obersten Turnstufe der Volksschule entsprechend). Außerdem finden von Zeit zu Zeit noch besondere, etwa drei- bis vierwöchentliche Kurse zur Ausbildung von Lehrkräften für das Mädchenturnen statt. In allen diesen Kursen beträgt die Zahl der wöchentlichen Unterrichtsstunden 32—34, wovon etwa 6—10 auf Unterrichtsübungen, die andern auf Durchturnen der Schulübungen und zur Vermehrung der Turnfertigkeit der Kursteilnehmer verwendet werden.

Mit Recht hat man in neuerer Zeit die Vorbildung der Volksschullehrer für den Turnunterricht den Lehrerseminarien übertragen. Der Plan, nach dem dies zur Zeit hier in Baden geschieht, ist unten im Abschnitt I des 5. Buches mitgeteilt.

Außer der anfänglichen Vorbildung ist dem Turnlehrer so gut wie jedem anderen Lehrer weitere Fortbildung in seinem Unterrichtsfache nötig. Er würde sonst hinter seiner Zeit zurückbleiben, sich und seiner Aufgabe nicht mehr genügen können. Diese Fortbildung kann er sich verschaffen durch Anschauung des Unterrichts von Kollegen, das Lesen guter Turnschriften und namentlich der wichtigeren Turnzeitschriften*, durch Besprechung von Schulturnfragen auf Lehrerkonferenzen, besonders aber durch Teilnahme an Turnlehrervereinen, sowie an den Turnvereinen Erwachsener, die ja zugleich die Fortbildungsstätten für frühere Turnschüler sein sollten.

Daß die Turnlehrer der Schulen im allgemeinen dem Lehrerstande entnommen werden sollten, ist in dem bisher Gesagten wohl zur Genüge begründet. In den Volksschulen wird überhaupt ein anderes unthunlich sein. Indessen hat die Erfahrung hinlänglich gezeigt, daß in gewissen Fällen auch Nichtangehörige des Lehrerstandes ganz brauchbare Schulturnlehrer sein können. Ihre Verwendung als solche ist namentlich angezeigt bei Mangel an turnkundigen Schullehrern für höhere

* Deutsche Turnzeitung (Leipzig, 6 M.); Jahrbücher der deutschen Turnkunst (Leipzig, 7,50 M.); Monatsschrift für das Turnwesen (Berlin, 6 M.); Monatsbältter für das Schulturnen (Basel; 2,40 M.).

Schulen, an denen die Menge des zu erteilenden Turnunterrichts solchen Fachturnlehrern ausreichende Beschäftigung gewährt.

Damit hängt auch die Frage, ob Klassen- oder Fachlehrer für das Turnen, zusammen. Das Klassenlehrersystem, Spieß' Ideal, wäre vorzuziehen, wenn es praktisch durchführbar wäre. Aber dies wird noch auf lange hinaus nicht der Fall sein, jedenfalls in Oberklassen der höheren Schulen und selbst der Volksschulen nur in den seltensten Fällen. In Volksschulen mit mehreren Lehrern hilft man sich vielfach durch Übertragung des Turnens an einen der jüngeren Lehrer, der entweder dafür Stunden mit den andern tauscht oder eine besondere Vergütung erhält. In höheren Schulen ist es am besten, einen oder wenn möglich mehrere turnkundige Lehrer anzustellen, die sich alsdann in den Turnunterricht teilen und daneben noch anderen Unterricht geben können. Wo dies nicht ausführbar, ist der Fachlehrer, der nur Turnen giebt, vorzuziehen. Am wenigsten bewährt es sich, für das Turnen an höheren Schulen junge, an der Volksschule desselben Ortes angestellte Lehrer zu nehmen. Diesen fällt es in der Regel schwer, sich das nötige Ansehen zu verschaffen und die passende Zeit für jenes Turnen zu erübrigen; überdies wird ihre Arbeitslast dabei meist zu groß.

Vorläufig wird der Turnunterricht an höheren Schulen in den meisten Fällen in die Hände seminaristisch gebildeter Lehrer gelegt werden müssen. Denn unter diesen werden verhältnismäßig weit mehr turnkundige Leute sein, als unter den akademisch gebildeten, schon deswegen, weil an den Bildungsanstalten für jene fast überall Sorge für turnerische Ausbildung getragen ist, an denen für andere Lehrer aber fast nirgends. Leider sind die äußeren Vorteile der Übernahme von Turnunterricht für akademisch gebildete Lehrer vielfach zu wenig verlockend; andererseits wird die innere Bedeutung des Schulturnens für Jugenderziehung von den meisten dieser Lehrer noch zu wenig gewürdigt.*

---

* Neuerdings tritt hierin, in Baden wenigstens, ein erfreulicher Wandel zum bessern ein. Vielfach, besonders in Vollanstalten, werden nun auch sog. Reallehrer für das Turnen verwendet.

Es ist aber auch keine leichte Sache, im Turnen zu unterrichten. Allerdings war die frühere Art des Massenturnens in Riegen unter Vorturnern verhältnismäßig bequem für den Lehrer. Er konnte sich damit begnügen, die Oberaufsicht führend, dabei auf und ab zu spazieren, vielleicht da und dort eine Mahnung gebend. Wenn er ein übriges thun wollte, ließ er vor Beginn des Riegenturnens einige, aber gewöhnlich allemal dieselben Freiübungen machen und gab seinen Vorturnern in besonderen Stunden Anleitung. Das Bild dieses Verfahrens schwebt wohl heutzutage denjenigen vor Augen, die das Erteilen von Turnunterricht für eine leichte und so gut wie mühelose Sache halten; solcher Leute giebt es noch viele, weil eben so viele das heutige Schulturnen mit seinen Anforderungen an den Lehrer nicht kennen. Diese Anforderungen sind aber in mancher Beziehung größer als bei andern Schulfächern. Zwar hat der Turnlehrer für seine Vorbildung im allgemeinen weniger Zeit nötig als ein Lehrer wissenschaftlicher Fächer, aber wenn er auch dabei weniger geistige Anstrengung hat, so hat er noch neben dieser, die ihm nicht erspart bleibt, nicht geringen körperlichen Anstrengungen sich zu unterwerfen, von denen andere Lehramtskandidaten befreit sind. Ähnlich ist es auch in seiner Unterrichtsführung. Er hat für diese ebensogut als ein anderer Lehrer eine wohldurchdachte Vorbereitung für jede einzelne Klassenaufgabe des ganzen Jahres wie für jede einzelne Stunde und obendrein die Führung eines genauen Tagebuches über die vorgenommenen Übungen nebst den dabei erzielten Erfolgen nötig, wenn er nicht bei der großen Mannigfaltigkeit der im Turnen vorkommenden Übungen Gefahr laufen will, ziel- und steuerlos umher zu irren.

Was aber dem Turnlehrer aus seinem Unterricht in viel höherem Maße erwächst als jedem anderen Lehrer, das ist die körperliche Ermüdung und Nervenabspannung. Nicht bloß, weil er dabei manchmal vorturnen oder turnende Schüler vor dem Falle schützen muß, sondern auch weil er bei dem mit dem Turnen unvermeidlich verbundenen Geräusch seine Stimme stärker anzustrengen genötigt wird, weil dies Geräusch sowie die größere Mühe des Ordnunghaltens in der nicht still sitzenden,

sondern stets bewegten Schülerschar und endlich die häufige Besorgnis vor dem Eintritt eines Unfalles auf die Dauer seine Nerven in hohem Grade angreift. Kommt dazu ein staubiger und schlecht gelüfteter Turnsaal, so muß der Lehrer eine ungewöhnlich kräftige Natur haben, wenn er nicht ernsten Erkrankungen erliegen soll. Darum muß der Turnlehrer sich auch reichlicher und besser nähren, als er sonst nötig hätte, zu welcher Ausgabenvermehrung in der Regel noch ein größerer Aufwand für seine schneller verbrauchte Kleidung kommt.

Bedenkt man ferner, daß in nicht wenig Fällen der Turnlehrer unter weit ungünstigeren Verhältnissen, was die ihm zur Verfügung gestellten Räume, Geräte, Tagesstunden und dergl. anlangt, als andere Lehrer unterrichten muß, daß endlich obendrein seine Thätigkeit noch vielfach im Publikum und selbst in der Lehrerwelt als eine untergeordnete angesehen und darnach auch manchmal vergütet wird: so wird man in Anbetracht alles dessen zugeben müssen, daß eine besondere Freudigkeit zu diesem Berufe gehört, um ihn zu wählen und dabei auszuharren.

Hat aber ein Lehrer diese Freudigkeit, vereint mit Ausdauer und Geschick, und sind die äußeren Bedingungen seiner Lehrthätigkeit nur einigermaßen erträglich, so wird er auf der andern Seite auch leichter und in höherem Maße als andere Lehrer Freude und Befriedigung aus seinem Unterrichte ernten. Denn die bewegungslustige Jugend in ihrer großen Mehrzahl bringt dem Turnen von Hause aus mehr Zuneigung entgegen als jenem Unterricht, der sie zum Stillsitzen nötigt, und darum hat es der seinen Vorteil verstehende Turnlehrer viel leichter, sie für sich und damit alle daraus entspringenden Vorteile zu gewinnen. Und schließlich, wenn er aus seinen Schülern gewandte, kräftige, willensstarke und an gemeinsame Arbeit gewöhnte Menschen gemacht hat, wird ihn das erhebende Bewußtsein lohnen, sein redlich Teil zur Förderung des Volkswohles beigetragen zu haben.

Zweites Buch.

Die Grundsätze des Turnunterrichtes.

I. Die Turnstunde soll ausreichende Bewegung gewähren.

Turnen heißt sich bewegen, sich körperlich anstrengen zum Zwecke der leiblichen Ausbildung. Die dem Turnen gewidmete Unterrichtszeit muß darum auch ausschließlich der Bewegung gewidmet sein. Alles andere darf nur in so weit in Betracht kommen, als es für diesen Zweck durchaus unvermeidlich ist. Es entspricht dies auch völlig den Erwartungen, mit denen die Schüler in die Turnstunde kommen; auch ihren Wünschen, da die Jugend an und für sich bewegungslustig und umsomehr bewegungsbedürftig ist, je längere Zeit sie auf den Schulbänken still hat sitzen müssen. Jede Enttäuschung in dieser Beziehung würde sie zum Nachteil des Unterrichtes verstimmen.

Darum ist es auch in den meisten Fällen ratsam, die Turnstunde gleich mit lebhafteren Bewegungen zu beginnen, namentlich wenn ihr mehrere gewöhnliche Schulstunden unmittelbar vorhergegangen sind. Ein strammer Marsch mit anschließendem kurzem Dauerlauf, eine Kletterübung, bei welcher möglichst alle zugleich, oder doch rasch nacheinander angestrengt werden können u. dgl., eignet sich alsdann vortrefflich dazu, dem lebhafter empfundenen Bewegungsbedürfnis der Jungen eine vorläufige Befriedigung zu gewähren. Nur keine langwährenden einleitenden Maßregeln, Erklärungen u. dgl. gleich zu Anfang! Lieber mit etwas Bekanntem, was sich schnell ins Werk setzen läßt, be-

ginnen und das neu Vorzunehmende, was erst vorbereitet werden muß, verschieben, bis dem ersten Bewegungsdrange Genüge geschehen ist!

Unter allen Umständen muß man aber darnach trachten, die gegebene Turnzeit tüchtig auszunutzen, indem man alle Anordnungen in wohlüberlegter Weise dergestalt trifft, daß möglichst viel geturnt, jedem einzelnen Schüler sein reichliches Maß körperlicher Bewegung zuteil wird. Liegt dies schon an und für sich in der Aufgabe des Turnens begründet, so erscheint es noch notwendiger in Anbetracht der wenigen Wochenstunden, die man der Körperübung bisher überlassen wollte, und ganz besonders an den Schulen, die ihr Turnen auf die kurze Sommerzeit beschränken müssen.

Es wäre jedoch ein Irrtum, zu glauben, daß ein in diesem Sinne sparsamer Haushalt in der Verwendung der Turnzeit eine so leichte, sich von selbst ergebende Sache sei. Nein, sie erfordert reifliche Überlegung dessen, was und wie man es vornehmen will, kurz eine sorgfältige Vorbereitung für jede einzelne Turnstunde. Ohne diese Vorbereitung läuft man Gefahr, durch verfehlte Anordnungen, unnötiges Reden und unzweckmäßige Auswahl der Übungen nutzlos Zeit zu verlieren. Manche Klage über die fehlende Zeit, um dies und jenes noch einüben zu können, würde verstummen, wenn man alles vorher reiflicher bedenken und vor allem nach Zeitgewinn trachten wollte, um die Zahl und Größe der anzuordnenden Bewegungen in dem Maße steigern zu können, wie es dem Turnzwecke am besten entspricht.

Der Mittel und Wege für Zeitersparnis in der Turnstunde giebt es gar manche. Man wird sie leicht finden, wenn man sich fortwährend die Aufgabe stellt, die körperliche Unthätigkeit der Schüler in der Turnstunde auf das zulässig geringste Maß zu beschränken.

Dazu gehört vor allem, daß man in seinen mündlichen Mitteilungen an die Schüler jede überflüssige Breite und Weitschweifigkeit vermeidet, sie an die knappste Form der Ankündigungen und Befehle gewöhnt und überhaupt die Erläuterungen soweit thunlich auf die ohnehin nötig werdenden Er-

holungspausen verschiebt. Wenig reden und viel turnen lassen, kurz im Wort und rasch im Handeln muß des Turnlehrers Richtschnur sein. Im übrigen vergleiche man die weiter unten folgenden Abschnitte, die von den mündlichen Belehrungen und den Befehlen handeln.

Vom Übel sind ferner lange und häufige Erholungspausen zwischen zwei Übungen, wenn jene in keinem Verhältnis zur vorausgegangenen Anstrengung stehen. Sie langweilen die Schüler, geben ihnen zu Zerstreuungen und Unarten Anlaß und nehmen unglaublich viel Zeit weg. Zu oft wird außerdem übersehen, daß die Erholung von einer gewissen Thätigkeit nicht einzig und allein in der Unthätigkeit zu finden ist, sondern oft schon im Wechsel der Thätigkeiten liegt. Wie in dieser Beziehung z. B. Übungen im Gehen und Ordnungsübungen gute Dienste thun können, wird in einem späteren Abschnitt, der von dem Betriebe dieser Übungen handelt, näher dargethan werden.

Die Summe der Bewegungen, die jeder einzelne Schüler in der Turnstunde erhält, hängt sodann auch davon ab, wie oft jeder an die Reihe des Übens kommt. In dieser Beziehung sei vornehmlichste Regel, stets möglichst viele Schüler gleichzeitig turnen zu lassen. Im weitesten Umfange ist dies bekanntlich bei den Ordnungs-, Frei-, Stab-, Hantelübungen u. dergl. ausführbar, weil hierbei, falls nur der Raum und die vorhandene Menge der zu benützenden Handgeräte reicht, alle zugleich üben können. Auch lassen sich diese Übungen großenteils länger als andere ununterbrochen fortsetzen, denn die einzelnen Bewegungen, aus denen sie bestehen, verursachen in der Regel geringere Anstrengung. Anders ist es bei den Gerätübungen. Diese sind meist bei kurzer Dauer schon anstrengenderer Natur und verlangen daher öfter Erholungspausen. Nur ist Sorge zu tragen, daß das Verhältnis zwischen der Dauer der Ruhe und der Größe der Anstrengung das richtige ist, die Schüler nicht zu rasch, aber auch nicht zu selten zum Üben gelangen. Im allgemeinen wird bei den meisten Gerätübungen das rechte Verhältnis zwischen Ruhe und Anstrengung eintreten, wenn jedem Übenden nicht weniger als 5 und nicht mehr als

11 andere in der Übung vorausgehen. Aber ganz verfehlt, weil zeitverschwenderisch und langweilig für die Schüler wäre es, wenn man z. B. in einer Klasse von 20 oder gar mehr Schülern immer nur einen nach dem andern turnen ließe. Dies könnte nur in selteneren Ausnahmefällen für besondere Zwecke, z. B. für Leistungsprüfungen, gerechtfertigt erscheinen.

Man wird demnach in einer Klasse von etwa 36 Schülern beim Gerätturnen mindestens je 3 Schüler zugleich sich üben lassen müssen. Soll dies nun nach den Grundsätzen des Klassenturnens, d. h. unter unmittelbarer Leitung durch den Lehrer geschehen, so hätten diese Schüler dieselbe Übung an demselben Gerät oder doch an gleichen Geräten zu machen. In anderen Worten: soll nach der Methode des Klassenturnens den Schülern auch an den Geräten möglichst viel Bewegung verschafft werden, so muß auch den Gerätübungen in der Regel die Form der Gemeinübungen gegeben werden. Darum müssen die Schulturngeräte entweder so gebaut oder so zahlreich sein, daß an ihnen immer mehrere Schüler zugleich turnen können (vergl. Seite 17). Deshalb hat schon A. Spieß bei der Schöpfung seines Schulturnens die Klettergeräte in die Form seines Stangengerüstes gebracht, den Barren als Langbarren eingerichtet, die wagerechte Doppelleiter eingeführt u. dergl. m. Auch werden nach seinem Vorgange nun alle gleichartigen Geräte auf den Turnplätzen nicht zerstreut, sondern nebeneinander aufgestellt. Dieser Gebrauch, die Geräte in thunlichster Nähe bei einander anzubringen, ist auch für den Fall gut, daß nicht genügend Geräte derselben Art angeschafft werden können. Es kann nämlich alsdann immer noch ein Gemeinturnen an Geräten angeordnet werden, nur müssen hierbei die gleichzeitig übenden Schüler an verschiedenen Geräten turnen.

Der Häufigkeit der Bewegungen in einer Turnstunde kommt ferner zu statten, wenn eine Reihe von mehreren Bewegungen dergestalt angeordnet wird, daß ihre Aufeinanderfolge nich durch das Warten auf besondere Befehle und Erklärungen des Lehrers verzögert wird. Es ist daher nützlich, öfters solche zum voraus angegebene Übungsfolgen zum Gegenstand des Unterrichts zu machen. Die verschiedenen Formen, in denen

dies geschehen kann, sind unten in den Abschnitten VI. VIII und IX des dritten Buches dieser Schrift näher besprochen. Nur muß schon hier darauf aufmerksam gemacht werden, daß der ausschließliche Gebrauch derartiger Anordnungen wegen anderer Aufgaben des Turnunterrichtes, wovon später, eine Einseitigkeit in sich schlösse.

Viel Zeit kann auch für die wirksameren turnerischen Bewegungen gewonnen werden durch geschickte Behandlung nebensächlicher Dinge. Es sind hierzu nicht bloß gewisse Thätigkeiten zu zählen, die, ohne Turnübungen zu sein, dennoch im Turnunterricht unvermeidlich sind, sondern auch manche eigentliche Turnübungen selber.

Es befindet sich nämlich unter der großen Menge möglicher Turnübungen immer eine kleinere oder größere Anzahl solcher, die für denselben turnerischen Zweck verwendbar sind. Aber ihr Wert und der Umfang ihrer Verwendbarkeit für diesen Zweck sind häufig sehr ungleich. In dieser Beziehung können die einen gewissermaßen als Hauptübungen, die anderen aber als unwesentliche Übungen, als Übungen von untergeordnetem Werte bezeichnet werden. Es ist nun ein reiner Zeitgewinn, letztere ganz aus dem Spiele zu lassen oder nur gelegentlich zu verwenden und die Zeit vorzugsweise für jene zu benutzen, weil man damit der Lösung der Aufgabe rascher nahe kommt. Welche Übungen der einen oder anderen der genannten Gattungen zuzurechnen sind, muß die Erfahrung lehren; in der Regel geben auch die Lehrbücher für den Turnunterricht darüber Aufschluß.

Zu den nebensächlichen Vorkommnissen im Turnunterricht gehört das Sammeln der Schüler an gewissen Aufstellungsplätzen, das Wechseln dieser Plätze, die Feststellung der Zahl der Anwesenden und der Fehlenden, das Holen und Wegschaffen der Turngeräte u. dergl. m. Hierin kann eine ganz beträchtliche Zeitersparnis erzielt werden durch Einführung fester, ein für allemale vorgeschriebener Formen der Behandlung dieser Vorkommnisse und durch die Gewöhnung der Schüler an rascheste Ausführung der dazu nötigen Thätigkeiten. Umgekehrt kann viele Zeit unnütz verloren werden, wenn man für diese so oft vorkommenden Dinge jedesmal andere Anordnungen trifft, zu

diesem Zwecke lange Auseinandersetzungen macht und viele und umständliche Befehle erteilt, oder wenn man z. B., statt die Schüler auf kürzestem Wege an ihren neuen, ihnen von früher bekannten Aufstellungsplatz eilen zu lassen, sie im langsamen Gänsemarsch und gar auf Umwegen dahin führt und schließlich noch jeden einzelnen eigenhändig an seiner Stelle zurechtrückt.

II. Das Turnen soll gefahrlos sein.

Bei der oben (S. 2 u. f.) gegebenen Darlegung des Turnzieles ist dem Turnen die Aufgabe zugewiesen worden, zur Förderung der Gesundheit der Schuljugend möglichst beizutragen. Es versteht sich also von selbst, daß im Turnunterricht noch sorgfältiger als in jedem andern Unterricht alles vermieden werden muß, was der Gesundheit der Turnenden nachteilig werden könnte. Wegen der Wichtigkeit dieser Sache soll hier auf einzelnes noch näher eingegangen werden.

Im vorigen Abschnitte wurde von der Turnstunde die Gewährung möglichst vieler Bewegung für die Turnschüler mit gutem Grunde verlangt. Aber darin muß doch auch das richtige Maß eingehalten werden. Zu wenig und zu leichte Bewegungen nutzen nicht viel, namentlich wenn nur zwei solcher Bewegungsstunden den vielen Wochenstunden des übrigen Schulunterrichts gegenüberstehen. Anderseits ist zu viele, bis zur Erschöpfung getriebene Bewegung geradezu schädlich. Das richtige Maß muß Erfahrung und sorgfältige Beobachtung der Schüler während des Turnens lehren. Wenn z. B. auch turneifrige Schüler in der Turnstunde schließlich nicht mehr recht anpacken wollen, ist es ein Zeichen, sofern man sonst die Übung nicht unrichtig gewählt hat, daß die Kräfte der Schüler erschöpft sind. Dann halte man in seinen Forderungen ein. Aber umgekehrt ist jedweder Mangel an Ermüdung der Schüler am Schlusse der Turnstunde ein Zeichen von zu gering gewesener Anstrengung im Turnen.

Der Übermüdung der Schüler beugt der Lehrer am besten vor durch Anordnung rechtzeitigen Wechsels von strammer und von bequemer Haltung, von strengster Achtsamkeit und von freierem Sichgehenlassen, von erhitzender, die Atmung beschleunigender Anstrengung und von körperlicher Ruhe der Schüler,

überhaupt durch den die Einseitigkeit der Anstrengung verhütenden Wechsel verschiedener Arten leiblicher Übung. Die Mannigfaltigkeit unseres Turnstoffes in Frei- und Gerätübungen sowie im Spielen bietet alle wünschbaren Hilfsmittel dazu dar.

Je nach dem Maße der Bewegung tritt ein geringerer oder ein höherer Grad der Erwärmung des sich Bewegenden ein. Hierin liegt ein weiterer Grund zur Sorgfalt in der Wahl der Übungen. Denn die hervorzurufende innere Erwärmung der Schüler muß gewissermaßen abhängig von den äußeren Witterungsverhältnissen sein, sonst könnten Erkältungen oder ebenso schädliche Erhitzungen der Schüler sich einstellen. Man hat sich also ebensowohl nach der Jahreszeit, als nach dem Wetter zu richten. In rauher oder kalter Luft muß rasche wärmende Bewegung gewählt, sowie längeres Unthätigsein der wärmer gewordenen Schüler vermieden werden. Umgekehrt muß man an heißen Tagen rasch erhitzende Übungen weglassen und die ruhigeren Bewegungen im Stehen, in Ordnungsübungen, Werfübungen u. dergl. mehr in den Vordergrund treten lassen. Desgleichen ist auch Sorge zu tragen, daß beim Verlassen des Turnsaales, wenn in diesem die Luft viel wärmer war als die äußere (im Winter) oder letztere stark bewegt ist, die Schüler gehörig abgekühlt sind. Ferner soll man nicht Dauerlauf, Wettlauf, Laufspiele und dergl. bei starkem Winde im Freien vornehmen lassen.

Weil in Turnsälen, wenn sie nicht ganz zweckmäßig (vergl. S. 15) eingerichtet sind, die Luft leicht verdorben und staubig wird, so lasse man soviel im Freien turnen, als Zeit, Witterung, Raum und das Vorhandensein von Geräten gestatten, eingedenk des großen Nutzens frischer Bewegung unter Gottes freiem Himmel für die zu vielem Stubenhocken genötigte Schuljugend. Zwar ist das Unterrichten im geschlossenen Turnsaal für den Lehrer leichter, weil er hier weniger seine Stimme anzustrengen braucht, der Gleichtritt im Marsch, überhaupt die taktmäßige Bewegung leichter sich regeln läßt und die Zerstreuung der Schüler durch äußere Vorkommnisse weit geringer als im Freien ist. Allein dafür hat er den großen Vorteil, der Gesundheit seiner Schüler wie

seiner eigenen in höherem Maße zu nützen und durch den belebenden Einfluß der frischen Luft seine Schüler in bessere Stimmung versetzt zu sehen. Da aber das Turnen im Freien nicht zu jeder Jahreszeit und nicht an jedem Tage möglich ist, so muß der Lehrer darauf dringen, daß die zum Turnen von ihm benutzten geschlossenen Räume möglichst staubfrei gehalten und stets gut ausgelüftet werden.

Außerdem ist jede Vorsichtsmaßregel anzuwenden, damit im Turnen keine Verletzungen und Unfälle vorkommen. Man ist zu dieser Vorsicht umsomehr verpflichtet, als durch die Einführung der Turnpflicht in den Schulen die Eltern gewissermaßen gezwungen sind, ihre Kinder turnen zu lassen. Die Gefahr, sich zu verletzen, ist ja bekanntlich bei allen Körperübungen, beim Spielen im Freien, beim Eislauf u. s. w., also auch beim Turnen vorhanden, aber es erscheint doch als etwas ganz anderes, wenn der Verletzte zu der betreffenden Körperübung genötigt wurde, als wenn er unaufgefordert sich ihr unterzogen hätte. Darum ist der Turnlehrer ganz besonders verantwortlich dafür, daß, soweit es in seinen Kräften steht, jede Schädigung des leiblichen Wohles seiner Zöglinge unmöglich gemacht ist.

Dazu gehört zunächst unausgesetzte Fürsorge für Festigkeit und Brauchbarkeit der anzuwendenden Geräte. Diese müssen richtig gebaut, gut befestigt und zweckmäßig aufgestellt sein. Ein richtig gebautes Gerät (z. B. der Barren) darf weder zu hoch noch zu nieder, weder zu weit noch zu eng für den Schüler sein. Die Festigkeit ist namentlich bei aufgehängten Geräten (bei Tauen, Schaukelringen, dem Rundlauf) öfter zu prüfen; ebenso bei eingegrabenen Pfosten der Recke, der Klettergerüste und dergl., da solche Pfosten im Boden leicht faulen. Auch bezüglich der Festigkeit der Reckstangen kann man nicht vorsichtig genug sein; ein Brechen oder Fallen dieser Stangen hat schon sehr schlimme Folgen nach sich gezogen. Endlich ist auch der Standort der Geräte nicht gleichgiltig. So ist z. B. nicht ratsam, sie allzunahe bei festen Gegenständen, wie Mauern und dergl. aufzustellen, weil sonst ein ungeschicktes Herabspringen oder ein Herabfallen von dem Gerät doppelt

leicht nachteilig werden könnte. Wer indessen selbst viel geturnt hat, weiß schon, worauf es in diesen Beziehungen ankommt.

Selbst wenn in diesen Dingen alles in Ordnung ist, hört die Sorge des Lehrers noch nicht auf. Ein nicht vorherzusehender Zufall, ein Ungeschick des Schülers kann diesen trotzdem bei einer Gerätübung zu Fall bringen. Dem vorzubeugen, ist bei manchen Gerätübungen, besonders beim Springen an und über feste Gegenstände (Bock, Pferd, Sprungkasten, Barren, niederes Reck und dergl.) nötig, daß jemand, sei es der Lehrer selbst oder ein geeigneter Ersatz für ihn, in gehöriger Nähe des betreffenden Gerätes steht, um vorkommenden Falles den Übenden anfassen, halten und vor einem Sturze schützen zu können. Man nennt dies H i l f e g e b e n oder Hilfestehen (vergl. unten Abschnitt VI des 2. und VII des 3. Buches).

Tritt aber trotz alledem ein Unfall ein, so sollten die e r s t e n H i l f e l e i s t u n g e n, soweit solche ohne ärztliches Zuthun möglich und ratsam sind, vom Lehrer gegeben, sofort aber ärztliche Hilfe herbeigeholt werden. Selbstverständlich müssen die zur ersten Hilfeleistung nötigen Gegenstände, wie Heftpflaster, Verbandzeug, Schwämme u. dergl. vorrätig gehalten werden; anderseits muß auch der Lehrer mit dieser sogen. Turnplatz-Chirurgie sich vertraut machen. Die nötigen Belehrungen darüber giebt unter anderem das Schriftchen von Dr. P. de Corval „Die erste Hilfe bei Verletzungen" (Karlsruhe 1869), oder Dr. E. H. Müller in seiner Schrift: „Die Behandlung Verunglückter bis zur Ankunft des Arztes" (Berlin).

Es liegt übrigens auf der Hand, daß die Möglichkeit des Vorkommens von Unfällen nicht bei allen Turnarten dieselbe ist. Sie wird jedenfalls bei Freiübungen geringer sein als bei Gerätübungen, und auch beim Turnen an den verschiedenartigen Geräten wird sie verschieden sein. Es scheinen namentlich die S p r i n g ü b u n g e n, zumal die mit dem Stützen auf den Geräten verbundenen (das sogen. Gerätspringen) häufiger zu Verletzungen, besonders der Füße und der Arme, Anlaß zu geben. Nicht ganz mit Unrecht werden diese Übungen, wenn dabei im Sprunge gleichzeitig beide Hände den Griff am Gerät aufgeben müssen, als die gefährlichsten angesehen. Ob es aber empfehlenswert

ist, deswegen diese Übungen im Schulturnen ganz zu unterlassen (vergl. das Seite 18 erwähnte Verbot) und damit sich des Nutzens, den solche Übungen unstreitig für die turnerische Ausbildung der Schüler haben können, zu berauben, ist eine andere Frage. Ähnlich so verhält es sich mit den Kletterübungen, die Anlaß zu geschlechtlichen Reizungen geben sollen. Auch beim gewöhnlichen Ringen, wobei einer den andern zu Boden werfen soll, sind Verletzungen der Übenden durchaus nicht selten, und darum ist der Verzicht auf diese Übungen, wenigstens bei jüngeren Schülern, ganz gerechtfertigt. Dasselbe gilt auch von dem Tiefspringen vom Sturmbrett herab.

Unzweifelhaft wird man sich auch hüten müssen, solche Übungen von den Schülern zu verlangen, deren Gefährlichkeit im Falle des Mißlingens nicht durch den aus ihnen zu ziehenden turnerischen Gewinn wesentlich überwogen wird (wie z. B. beim Überschlagen im Handstehen u. dergl.), oder die durch weniger gefährliche Übungen ganz gut ersetzt werden können. Damit soll ihnen aber keineswegs ihre Berechtigung für das freiwillige Turnen abgesprochen werden, falls dabei die nötigen Vorsichtsmaßregeln nicht verabsäumt werden.

Andere, bei der Auswahl der Übungen zu nehmenden Rücksichten kommen in den folgenden Abschnitten dieser Schrift zur Sprache.

III. Das Turnen soll kräftigen.

In dem oben besprochenen Turnziel liegt begründet, daß die Turnübungen die Leibeskräfte in angemessener Weise entwickeln sollen. Eine solche Entwicklung ist aber nur durch ein gewisses Maß von Anstrengungen zu ermöglichen. Je nach diesem Maße und seinem Verhältnis zur Leistungsfähigkeit des Schülers erscheint die Übung diesem leicht oder schwierig, wird sie ihm zuträglich sein oder gar ihm schädlich werden können.

Man bezeichnet eine Übung als leicht, wenn sie dem Turnenden gleich nach den ersten Versuchen und ohne große Anstrengung gelingt; im andern Falle ist sie ihm eine schwierige Übung.

Darin, daß eine Übung den Schülern nicht gleich beim ersten Versuche gut gelingt, liegt noch lange kein Zeichen ihrer zu großen Schwierigkeit. Man kann im Gegenteil in den meisten Fällen des sofortigen Gelingens einer Übung eher vermuten, daß sie für die Schüler zu leicht oder doch wenigstens ihren Kräften entsprechend war.

Ehe man eine Übung, die den Schülern nicht gleich gelingen will, als unbrauchbar aufgiebt, sehe man doch zu, ob der Anschein, zuviel damit verlangt zu haben, nicht daher rührt, daß das Verlangen nicht auf die richtige Art gestellt war. Man suche den Fehler nicht gleich in der Übung, sondern zuerst in seinem Verfahren. Übrigens wird man häufig finden, daß gerade bei Übungen, die bei ihrer Erlernung einige Schwierigkeiten verursachten, falls diese nur ein gewisses Maß nicht überschritten, die Schüler mehr lernten und größeren Gewinn für ihre Kräftigung hatten, als bei jenen, die mit zu wenig Schwierigkeiten verbunden sind.

Die richtigste Weise der Kräftigung liegt eben darin, daß man das Schwierige leicht zu machen versteht. Dies erreicht man am ehesten dadurch, daß man von den verhältnismäßig leichten Übungen ausgeht und diese nach und nach zu schwierigeren Formen entwickelt. Eine solche Entwickelung kann durch verschiedene Mittel bewerkstelligt werden, von denen weiter unten noch die Rede sein wird. Aber sie findet ihre Grenze in der leiblichen Entwicklungsstufe des Zöglings. Was jüngeren Knaben noch schwer fällt, ja zu schwierig ist, ist oft für wenig ältere Knaben schon verhältnismäßig leicht. Ja selbst innerhalb derselben Altersstufe zeigt sich nicht selten eine ziemliche Verschiedenheit der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Zunächst entsteht hier die Frage, ob und inwieweit die besonderen Arten von Anstrengungen, die das Turnen den Zöglingen auferlegen kann, für deren verschiedene Altersstufen geeignet sind oder nicht. Die Antwort darauf können nur umfassende Erfahrungen und Beobachtungen über die besonderen Wirkungen der Leibesübungen auf den Organismus des menschlichen und namentlich des jugendlichen Körpers erteilen.

Die seitherigen Erfahrungen auf diesem Gebiete, an Umfang und Dauer schon ziemlich ansehnlich, haben bereits zur Erkenntnis geführt, daß auch im Turnen wie in andern Schulfächern ein stufenmäßiger Lehrgang eingehalten werden muß, der wohlerwogene Rücksicht auf die körperliche Entwicklungsstufe der Zöglinge zu nehmen hat. Und sie haben auch bereits ziemlich viele Anhaltspunkte geliefert, dieser Rücksicht in der Hauptsache gerecht werden zu können. Um darin aber ganz sicher gehen zu können, sollten die Erfahrungen der Turnlehrer noch durch wissenschaftliche Forschungen und Beobachtungen der Physiologen von Fach ergänzt werden. Hierin waren bislang große Lücken. Erst in neuester Zeit ist in dieser Beziehung Einläßlicheres geschehen (vergl. den sehr beachtenswerten Aufsatz von Dr. F. A. Schmidt aus Bonn in der Deutschen Turnzeitung von 1892, Nr. 1, 3 und 4).

Als Ergebnis aller dieser Erfahrungen und Beobachtungen kann folgendes angegeben werden: reine Kraftübungen, d. h. Übungen, die die Ausbildung der Muskulatur oder einzelner Muskelbezirke zum Zwecke haben, sind für Knaben bis etwa zum neunten Lebensjahre eher schädlich als nützlich; vom 9. bis etwa zum 13. oder 14. Lebensjahre sind sie nur in den leichtesten und einfachsten Formen am Platze und auch in diesen nicht als eine Hauptsache anzusehen; erst in der Übergangszeit vom Knaben- zum Jünglingsalter treten sie als ein wesentlicherer Bestandteil des Turnübungsstoffes auf, der aber nur bei Erwachsenen in vollem Umfange in sein Recht tritt. Dagegen sind Übungen, die vornehmlich die Thätigkeit von Lunge und Herz beleben, ohne die Hirnthätigkeit besonders in Anspruch zu nehmen, also die freie und schnelle Bewegung, wie sie namentlich die Laufspiele mit sich bringen, für die jüngeren Knaben das beste Turnen, für die demnach ein streng methodisches Turnen noch entbehrlich ist. Dieses erscheint erst für Knaben etwa vom 9. Lebensjahre an als zweckmäßig, jedoch bis zum 13. oder 14. Lebensjahre immer noch mit Bevorzugung der lebhafteren und leichteren Bewegungen, die mehr Geschick als Kraft erfordern, also der Marsch- und Laufübungen, der Freiübungen ohne und mit Stab, sowie der einfacheren und

leichteren Gerätübungen, neben denen die größeren Turnspiele nicht zu vergessen sind. Aus dem Gesagten ergiebt sich, daß eine Reihe von Turnübungen mehr für jüngere, andere wieder mehr für ältere Schüler sich eignen, ganz einerlei, ob diese oder jene Neulinge im Turnen sind oder nicht. Es wäre also thöricht, bei der Einführung des Turnunterrichts in eine Schule zu glauben, in allen Klassen müßte mit denselben, und zwar mit den für die unterste Turnstufe bestimmten Übungen begonnen werden, und die für Oberklassen geeigneten Übungen könnten erst dann zur Anwendung kommen, wenn die Turner der unteren Klassen in die oberen vorgerückt sind.

Ferner folgt aus dem Gesagten, wie auch schon Seite 28 hervorgehoben wurde, daß die aus den gleichzeitig im Turnen zu unterrichtenden Schülern bestehenden Abteilungen, die Turnklassen, die gleichaltrigen Schüler und nicht die von gleicher turnerischer Fertigkeit enthalten sollten. Es wäre letzteres auch in der Praxis ebenso schwierig durchzuführen als im wissenschaftlichen Unterricht. Ohnehin müßten von Zeit zu Zeit die Turnklassen neu gebildet werden, weil ungleichaltrige Schüler von anfangs gleicher Fertigkeit darin oft in verhältnismäßig kurzer Zeit trotz gleichen Unterrichtes auseinandergehen, die einen die andern je nach ihrer Altersstufe oft weit zurücklassen.

Es haben aber auch die seitherigen Erfahrungen hinreichend erwiesen, daß der Kräfteunterschied der Schüler derselben Altersklasse durchaus nicht zu groß ist, um einen Klassenunterricht im Turnen möglich zu machen, bei dem noch alle Schüler die nötige Anstrengung und Kräftigung finden können. Es ist zu diesem Zwecke nur nötig geworden, eine sorgfältig erwogene Sonderung der für die verschiedenen Altersstufen bestimmten Turnübungen vorzunehmen und das Lehrverfahren diesen Stufen und den in ihnen vorkommenden Verschiedenheiten anzupassen.

Bei der Auswahl der Übungen, welche das Klassenziel der einzelnen Turnklassen bilden sollen, muß man sich ähnlich wie im anderen Unterricht nicht vorzugsweise nach den Schwächsten oder Kräftigsten der Klasse, sondern nach der durchschnittlichen Leistungsfähigkeit der Mehrzahl richten. Denn auch

im Turnen ist es Aufgabe des Unterrichts, nicht eine Minderzahl der Schüler einer Klasse auf Kosten der anderen möglichst weit zu fördern, sondern eine möglichst große Zahl der Schüler bis zu einem gewissen, wenn auch weniger weit gesteckten Ziele zu bringen. Immerhin muß dies Ziel soweit gesteckt sein, daß die unmittelbar daran sich anschließenden Übungen dem Kräftemaß der nächsthöheren Klasse entsprechen.

Es ist keine Gefahr, daß bei solchen Klassenzielen nicht auch die kräftigeren Schüler der Klasse ihre Rechnung finden könnten. Nur muß es der Lehrer verstehen, die der Gesamtheit gestellte turnerische Aufgabe für jene vorgerückteren Schüler in entsprechender Weise zu erschweren. Desgleichen muß er auch den schwächlicheren Schülern die Aufgabe derart zu ändern wissen, daß sie noch im Bereiche ihrer Kräfte liegt.

Wenn es eine Thatsache wäre, daß Knaben desselben Alters je nach den verschiedenen Gegenden des Landes, in Dorf und Stadt sehr verschieden körperlich beanlagt wären, so müßten darnach auch die Klassenziele im Turnen sich wesentlich ändern. Dem ist aber in der Hauptsache nicht so. Wenn Unterschiede vorhanden sind, die einen im Durchschnitt etwas kräftiger, die andern etwas gewandter erscheinen, so sind diese Unterschiede nicht groß und allgemein genug, um wesentliche Verschiedenheit der Klassenziele für Land- und für Stadtschulen, für Volks- und für höhere Schulen zu bedingen. Dagegen machen die örtlichen Verschiedenheiten, die Verschiedenheiten in der Lebensweise, in Ernährung und Kleidung der Schüler, in ihrer geistigen Entwicklung und dergl., doch einige Ungleichheiten in den Klassenzielen für die verschiedenen Schulgattungen nötig, die sich aber mehr auf die Menge des vorzunehmenden Übungsstoffes sowie auf das Lehrverfahren erstrecken. Es ist sowohl Sache der für das Turnen behördlicherseits zu gebenden Vorschriften wie die der Turnlehrer, hierin das Richtige zu treffen.

Einfluß auf das Klassenziel hat auch die Art der zu benutzenden Turneinrichtung und die Turnzeit, aber nicht auf die Gattung der Übungen, sondern wieder nur auf ihre Menge. Je weniger Geräte für eine bestimmte Turnart (z. B. für Hangübungen) vorhanden sind, desto mehr müssen die vorhandenen

für diese Turnart ausgenützt, d. h. desto mehr Übungen müssen an diesen ausgewählt werden. Und je kleiner die zur Verfügung stehende Turnzeit ist (z. B. da, wo nur im Sommer geturnt werden kann), desto weniger, aber desto wirksamere Übungen wird man wählen müssen.

Noch eines ist nicht zu übersehen. Die gewonnene Kraft geht durch Mangel an Übung großenteils wieder verloren. Es wäre also ein Fehler, wenn man im Turnunterricht, sobald z. B. die Hangkraft der Schüler die im Klassenziel vorgesehene Größe der Leistungsfähigkeit erreicht hat, an der Stelle der Hangübungen nur noch Übungen zur Ausbildung der Stütz- oder der Springkraft anordnen wollte. Es muß also auch das Klassenziel Raum lassen für solche Wiederholungen, die zur Erhaltung der gewonnenen Kräfte unentbehrlich sind.

IV. Das Turnen soll gewandt machen.

Die körperliche Gewandtheit offenbart sich in der sicheren Beherrschung der vorhandenen Kräfte, in einer durch Einsicht und Willenskraft geleiteten derartigen Verwendung der Körperkräfte, wie sie den gegebenen Verhältnissen und dem zu erreichenden Zweck angemessen ist. Sie stellt sich zugleich als Flinkigkeit und Anstelligkeit, das Gegenteil als Schwerfälligkeit und Unbeholfenheit dar.

Jedenfalls ist für das praktische Leben die freie Verfügung über nur mäßige Kräfte weit wertvoller und erwünschter als der Besitz großer Körperkräfte, wenn man diese nicht anzuwenden versteht. Es besteht daher die höhere körperliche Ausbildung nicht bloß darin, eine möglichst große Körperkraft zu haben, sondern ebensosehr in dem Geschick, diese in der richtigen Weise und zur rechten Zeit verwenden zu können.

Mit der Entwicklung der Kraft ist jedoch nicht auch ohne weiteres die der Gewandtheit verbunden. Es bedarf dafür besonderer Übungen oder doch besonderer Anordnungen und Formen des Übens, durch die das Turnen nach beiden Seiten hin wirksam gemacht werden kann. Es werden sich diese Hilfsmittel nicht unschwer auffinden lassen, wenn man die ver-

schiedenen Richtungen ins Auge faßt, nach denen sich die Gewandtheit geltend machen kann.

Hierher gehört vor allem das sichere und rasche Begreifen dessen, was geschehen muß; sodann die Fähigkeit, sein Thun in einer ganz bestimmten Weise einzurichten, so daß die beabsichtigte willkürliche Thätigkeit nicht von unwillkürlichen Nebenthätigkeiten gestört und entstellt wird; ferner das Geschick, verschiedene körperliche Bewegungen, sei es gleichzeitig, sei es in unmittelbarer Folge, miteinander verbinden zu können; desgleichen die Sicherheit in Erfassung des richtigen Augenblickes zum Handeln, und endlich die Raschheit in diesem Thun.

Die Schnelligkeit des Begreifens einer Übung, der Gewinnung einer klaren Vorstellung von ihr hängt zumeist davon ab, wie sie dem Schüler erklärt und vorgeturnt wurde. Davon wird noch in dem Abschnitt, der von den besonderen Hilfsmitteln im Turnunterricht handelt, die Rede sein. Hier sei nur hervorgehoben, daß anfangs zur Erzielung einer klaren Vorstellung meist beide Hilfsmittel, Erklärung und Vorturnen, nebeneinander zur Anwendung gebracht werden müssen. Denn der Blick des Anfängers ist noch nicht scharf und geübt genug, um aus der bloßen Anschauung der Übung alle Bedingungen ihrer richtigen Ausführung entnehmen zu können. Anderseits ist bei ihm auch das turnerische Vorstellungsvermögen noch nicht so ausgebildet, daß dazu die bloße Erklärung hinreichen und die Anschauung der Übung entbehrt werden könnte. Aber es ist Aufgabe der turnerischen Erziehung, es dahin zu bringen, daß die Aufklärung der Schüler über ihre turnerische Aufgabe in *einfachster und knappster Weise* erzielt werden und sich auf das Vorturnen oder auf eine kurze Übungsbeschreibung beschränken kann.

Zu diesem Zwecke ist es oft von Nutzen, wenn zeitweilig eine Übung bloß vorgeturnt und alsdann gefragt wird, auf was es wohl bei ihr ankomme; oder wenn nur eine Erklärung der Übung gegeben und alsdann gefragt wird, wer imstande sei, sie daraufhin richtig vorzuturnen. Doch muß man sich hüten, den Nutzen dieses Verfahrens dadurch zu beeinträchtigen, daß dabei durch vieles Reden und Versuchen dem eigentlichen Turnen zuviel Zeit entzogen wird.

Am leichtesten wird wohl die rasche Herbeiführung des richtigen Verständnisses einer Übung erreicht, wenn diese nicht als etwas ganz Fremdartiges, sondern nur als eine Art Fortsetzung früher erlernter Übungen erscheint, kurz, wenn man das Neue aus dem Bekannten ableitet und entwickelt, wie dies ja auch in anderen Unterrichtsfächern zweckmäßig ist. Auch im Turnen ist dies fast in allen Fällen thunlich, da bei seinem stufenmäßigen Gange nur wenig oder keine Übungen vorkommen werden, die nicht mit schon früher, sei es auf gleicher oder auf einer früheren Stufe vorgekommenen Übungen Ähnlichkeit und Verwandtschaft besäßen. Ruft man nun diese früheren Übungen in das Gedächtnis der Schüler zurück in irgend einer Art, nötigenfalls durch eine kurze Wiederholung, fügt man ihnen alsdann von den Merkmalen, die sie von der neu zu erlernenden Übung unterscheiden, eines nach dem andern hinzu, so wird ohne viele Worte und ohne vieles Vorturnen den Schülern das Gewollte leicht klar gemacht werden können. Ja, es wird nicht selten gar nicht aller möglichen Zwischenformen zwischen alter und neuer Übung bedürfen, um die Schüler merken zu lassen, wo man hinaus will. Man hat sich eben auch hier ebensosehr vor dem Zuviel wie vor dem Zuwenig zu hüten und darf nicht aus dem Auge verlieren, daß bei gesteigerter Gewandtheit im Auffassen und Begreifen turnerischer Aufgaben die Übergänge vom Alten zum Neuen mehr und mehr abgekürzt werden können.

Ein andres Merkmal der Gewandtheit, nämlich die Fähigkeit, eine ganz bestimmte Weise der körperlichen Thätigkeit einhalten zu können, wird vorzüglich dadurch herbeigeführt, daß man eben die Ausführung jeder Turnübung in der Regel an ganz bestimmte Vorschriften bindet, durch die nicht bloß die bei der betreffenden Übung bezweckten Hauptthätigkeiten, sondern auch alle Nebenthätigkeiten oder Haltungen der Körperteile, die dabei in Mitleidenschaft treten könnten, geregelt werden.

Man denke z. B. an die Freiübung des Kniebeugens und -streckens. Hierbei ist allerdings die Fertigkeit in diesem Kniebeugen und -strecken, also die Anstrengungen der Beine die Haupt-

sache. Allein die größere Gewalt über den Körper wird doch der zeigen, der dabei imstande ist, auch den Oberkörper, den Kopf und die Arme in einer bestimmten Weise zu halten oder zu bewegen, anstatt sich in dieser Beziehung seiner Bequemlichkeit zu überlassen oder gar unwillkürliche Bewegungen damit zu verbinden.

Ein anderes Beispiel: wenn im Handhange am Reck oder an den wagerechten Leitern das Hangeln ausgeführt werden soll, so zeigt sich die Kraft des Schülers wohl in der Ausdauer bei dieser Übung, die Gewandtheit aber darin, daß er bei dieser Armthätigkeit nicht unverlangte Beinbewegungen macht, daß er seinen Körper im übrigen ruhig und aufrecht halten, in einer bestimmten Weise mit den Händen weiter greifen, eine bestimmte Geschwindigkeit dabei einhalten kann und sich sogar darin nach anderen Mitübenden zu richten vermag.

Es ist klar, daß wenn der Schüler neben seiner Kraftentfaltung auch noch auf Vorschriften über derartige Nebenthätigkeiten, wozu dann noch die Art des Beginnens und Endens der Übung hinzu kommen kann, zu achten hat, sein turnerisches Thun eine ganz andere, eindringlichere geistige Beherrschung erfordert, als wenn er sich z. B. nur um die Dauer der Übung zu kümmern hätte. Deshalb lasse man jede Turnübung nicht eine Übung für einen einzelnen Körperteil, sondern zugleich eine Übung für alle Körperteile sein, wobei nur die einen mehr, die andern weniger angestrengt sind.

Daß mit den für jede Übung zu gebenden Vorschriften auch noch andere Zwecke, wie z. B. Gewöhnung der Schüler an gute und schöne Körperhaltung, Zeitersparnis u. dergl. verbunden werden müssen, sei hier nur angedeutet. Das aber ist nie außeracht zu lassen, daß die Brauchbarkeit der gegebenen Vorschriften in erster Linie abhängt von der Fähigkeit der Schüler, sie zu befolgen. Jene müssen also den körperlichen wie den geistigen Kräften der Schüler angemessen sein. Sodann ist zu beachten, daß die Erlernung der Hauptthätigkeit durch die weiteren dabei einzuhaltenden Vorschriften nicht zu sehr verzögert werden darf. Kurz, es darf dabei die Hauptsache nicht zur Nebensache, das Wesentlichste der Übung

nicht durch das weniger Wesentliche in den Hintergrund gedrängt werden.

In Wirklichkeit würden alle in diesem Sinne gegebenen Vorschriften für die Ausführungsweise einer Übung wenig Nutzen stiften, wenn es nicht gelänge, die Schüler an ihre genaue Befolgung zu gewöhnen. Deshalb muß die Genauigkeit in der Ausführung der Übungen als einer der Hauptgrundsätze im Turnunterricht angesehen werden. Es liegt in der That so viel bildender und erziehlicher Wert in dieser Gewöhnung an Genauigkeit im Turnen, daß selbst an sich weniger zweckmäßige Vorschriften immer noch bessere Wirkung haben, als die den Schülern gestattete Willkür, und daß diejenigen Übungen aus dem Unterricht besser ganz wegbleiben, bei denen die Möglichkeit genauer Darstellung durch die Schüler nicht vorhanden ist.

Die Gewöhnung der Schüler an Genauigkeit im Turnen wird aber hauptsächlich dadurch herbeigeführt, daß der Lehrer beharrlich auf seinen Forderungen bestehen bleibt, auch bei späteren Widerholungen derselben Übung. Dies gilt namentlich auch für die oft wiederkehrenden, obwohl manchmal nur nebensächlichen Thätigkeiten des Stehens, Gehens, Laufens, Drehens, Niederspringens u. dgl. Es ist darum gut, für diese Thätigkeiten nicht bald diese bald jene Vorschriften zu geben, sondern ein für allemale eine bestimmte, als zweckmäßig erkannte Art der Ausführung beizubehalten.

Ein Beweis anderer Art von der Gewandtheit und Beherrschung der körperlichen Kräfte liegt in der Fähigkeit des Turners, verschiedenartige Bewegungen gleichzeitig miteinander oder unmittelbar nacheinander ausführen zu können. In der That lehrt die Beobachtung, daß wohl das Geschick in einzelnen Bewegungen und Übungen vorhanden sein kann, aber damit nicht zugleich das Geschick in der gleichzeitigen Ausführung, soweit diese überhaupt möglich ist, z. B. von Bein- und von Armübungen, oder in deren Aufeinanderfolge (z. B. der Wechsel verschiedener Ausfallstellungen) gegeben ist. Im Gegenteil bedarf es zur Erlangung dieses Geschickes einer häufigen Gelegenheit dazu.

Somit empfiehlt es sich, das Turnen nicht auf einfache Übungen zu beschränken, sondern auch auf ihre Zusammensetzungen in verschiedenen Weisen auszudehnen (vergl. unten den Abschnitt über die Übungsformen). Daß dabei die Einübung des Einfacheren immer vorauszugehen hat und der Grad der Zusammensetzung verschiedener Übungen zu einem Ganzen seine Grenzen in den körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Schüler, abgesehen von anderen Rücksichten, findet, versteht sich von selbst. So wenig nämlich alle einfachen Übungen, die möglich sind, zugleich auch für das Schulturnen sich brauchbar erweisen, so wenig, ja noch weniger ist dies bei allen möglichen Übungsverbindungen der Fall. Schon wegen ihrer weit größeren Zahl, die sich oft ins Unglaubliche steigern läßt, muß eine engere Auswahl unter ihnen getroffen werden. Noch enger wird diese Auswahl durch die Rücksicht auf die Unterrichtszwecke, die ja nicht ausschließlich auf Erzielung von Gewandtheit gerichtet sind; ferner darauf, daß eben noch andere Mittel zur Herbeiführung der Gewandtheit vorhanden sind. Ja es kann sogar Umstände geben, wie z. B. eine sehr beschränkte Turnzeit, die es rätlich erscheinen lassen, von Übungsverbindungen namentlich an Geräten ganz abzusehen, um nur ja in den Hauptturnarten genügende Leistungen der Schüler erzielen zu können.

Neben dem raschen Begreifen einer Übung und der Sicherheit in ihrer Ausführung äußert sich die Gewandtheit vornehmlich in der Fähigkeit, eine bestimmte turnerische Thätigkeit rechtzeitig in einem gegebenen Augenblick ausführen zu können. Diese Fähigkeit, die man als Thatbereitschaft und Schlagfertigkeit bezeichnen kann, ist von ungemeinem Werte für die turnerische Erziehung wie für das praktische Leben. Alles, was darin die Schüler übt, muß als ein wesentlicher und nützlicher Bestandteil des Turnunterrichts betrachtet werden. Sehen wir uns daher die Mittel, die dahin führen können, noch etwas näher an.

Das eine dieser Mittel wird darin bestehen, daß dem in einer turnerischen Bewegung, z. B. im Gehen oder im Laufen, oder in einer anstrengenderen Haltung, z. B. in der Hock- oder

in der Ausfallstellung, oder im Stütz auf dem Barren oder im Hang am Reck, befindlichen Schüler in bündiger Weise eine andere Thätigkeit zugemutet und ihm nach einer kurzen Frist das Zeichen zur Ausführung gegeben wird. Dies ist eine für den genannten Zweck der Erziehung zur Thatbereitschaft äußerst wertvolle Methode des Übens; sie möge mit dem Ausdruck Üben mit Ankündigung jedes einzelnen Teiles der Übung oder kurzweg als Üben nach Befehlen bezeichnet werden (vergl. unten den Abschnitt über die Übungsformen).

Oder es wird eine Anzahl von Übungen, die sich folgen sollen, zum voraus angegeben, der Eintritt jeder einzelnen aber jeweils an ein besonderes Zeichen, wozu am besten das Ausrufen der Zahlworte 1, 2, u. s. w. sich eignet, gebunden. Dies möge hier kurz als Üben nach Zählen bezeichnet werden. Es hat mit dem vorigen das gemein, daß der Schüler voll Spannung in der durch die letzte Bewegung erlangten Körperhaltung bis zum Zeichen für die nächste Bewegung verharren muß, und daß er den Zeitpunkt, in dem dies Zeichen gegeben wird, nicht zum voraus kennt. Während er aber bei jener Methode noch ausdrücklich gesagt bekommt, was nun zu thun sei, muß er bei dieser es vom ersten Beginn der Übung an im Gedächtnis behalten haben.

Oder es wird wie bei dem letzten Verfahren alles, was zu einem gewissen Übungsganzen gehört zum voraus bestimmt, nun aber auch der Eintritt jeder einzelnen Bewegung an eine bestimmte Zeit, die ebenfalls zum voraus bestimmt wird, gebunden. Dies ist das Üben im gegebenen Zeitmaß oder das sogen. Taktturnen, das natürlich erst dann am Platze ist, wenn die Schüler durch wiederholte Ausführung einer Übung nach Befehlen oder nach Zählen hinlänglich mit der Reihenfolge der einzelnen, bei der betreffenden Übung vorkommenden Bewegungen bekannt geworden sind, so daß also dabei von einer eigentlichen Belastung des Gedächtnisses der Schüler kaum die Rede sein kann. Da zu diesem Taktturnen nicht nur volle Sicherheit in allen Teilen der Übung, sondern auch deren Bemeisterung in einer gegebenen Zeit vonnöten ist, so kann es,

falls es gelingt, als Beweis eines höheren Grades in der Fertigkeit des Turnenden angesehen werden.

Eine ganz ähnliche Wirkung erzielt die Methode der Gemeinübungen an Geräten, wobei mehrere Schüler völlig gleichzeitig ihre Gerätübungen ausführen sollen. Meist ist es hierbei nicht leicht, einen bestimmten Takt im voraus anzugeben, und es müssen daher die Übenden, um gleiche Zeiten bei ihren Bewegungen einhalten zu können, fortwährend aufeinander achten. Darin liegt eben die Steigerung der Forderung an die Gewandtheit des Einzelnen.

Am meisten aber wird die Thatbereitschaft und Schlagfertigkeit der Schüler als Ausfluß ihrer Geistesgegenwart und Entschlossenheit bei solchen turnerischen Aufgaben in Anspruch genommen, bei denen nur ganz allgemein das Endziel der letzteren zum voraus bestimmt, das Herausfinden der Art der zu diesem Ziele führenden Thätigkeiten sowie des richtigen Zeitpunktes dazu ganz dem Einzelnen überlassen wird. Als solche Aufgaben sind vor allem die Übungen im Ringen, die Wettkämpfe und das Turnspiel hervorzuheben. Schon deshalb ist diesen Übungen ein nicht zu geringer Platz im Turnunterricht einzuräumen, selbst wenn sie nicht auch aus anderen Gründen, von denen weiter unten die Rede sein wird, zu empfehlen wären.

Endlich muß als ein Zeichen der Gewandtheit die Raschheit bezeichnet werden, mit der die Schüler das Geforderte thun können, soweit überhaupt mit der Natur dieser Übung Raschheit vereinbar ist. Die Schüler sind daher zu gewöhnen, überall, wo es dem Zwecke des Thuns nicht zuwiderläuft, sich dabei ebenso frei von langsamer Schwerfälligkeit wie von überstürzender Hast zu halten. Zu diesem Zwecke ist es nützlich, bei allen Übungen, bei denen nicht andere Gründe anderes fordern, die rasche Ausführung zur Regel zu machen, wie z. B. bei den meisten Frei- und Stabübungen. Damit wird der Erziehung der Schüler zur Flinkigkeit und Anstelligkeit ein großer Vorschub geleistet.

In dieser Beziehung thut es auch gute Dienste, die Schüler an flinke Ausführung mancher nebensächlichen, aber im

Turnunterricht unvermeidlichen Verrichtungen zu gewöhnen, an das schon S. 42 erwähnte flinke Holen und Wegtragen der nötigen Geräte, den raschen Wechsel der Aufstellungen zum Turnen an den verschiedenen Geräten und dergl. Dies sind die besten Gelegenheiten, die der Turnunterricht zu praktischer Verwertung der Anstelligkeit der Schüler bietet. Deshalb und nicht bloß wegen der dadurch erzielten Zeitersparnis ist es von Nutzen, bei allen diesen Dingen Sicherheit und Schnelligkeit im Thun mit freiester Bewegung des Einzelnen zu verbinden.

V. Das Turnen soll an gute Körperhaltung gewöhnen.

Der menschliche Körper ist zugleich Wohnstätte und Werkzeug des Geistes, der ihn in seinem Thun bestimmt und leitet. Dieses Verhältnis muß in des Menschen äußerer Erscheinung, in seiner Haltung und Bewegung Ausdruck finden. Ist in ihm der Sinn für das Schöne, Angemessene, Ebenmäßige entwickelt, und besitzt er dabei die nötige Herrschaft über seinen Körper, so wird auch in allen Verhältnissen seine Körperhaltung eine gute und edle, so werden seine Bewegungen gefällige und zweckentsprechende sein, und umgekehrt wird die Gewöhnung an solche Haltung und an solche Bewegungen auch auf Belebung seines Schönheitssinnes zurückwirken. Wenn es nun eine Aufgabe der Erziehung ist, im Zögling das Wohlgefallen am Schönen, das Mißfallen am Häßlichen hervorzurufen und zu stärken, so muß auch der Turnunterricht in dieser Richtung nach seiner Weise wirksam zu werden suchen. Ihm, dem berufenen Bildner der körperlichen Geschicklichkeiten, wird vorzugsweise derjenige Theil dieser Aufgabe zufallen, der von diesen Geschicklichkeiten abhängt, und dies ist eben die äußere Erscheinung des Menschen in Haltung und Bewegung.

Niemals sollte darum im Turnen eckiges, plumpes Wesen und der guten Sitte Widersprechendes geduldet, nie dem Abstoßenden, Häßlichen und Rohen Spielraum gewährt werden.

Vor allem sei der Turnlehrer selber seinen Schülern Muster in Haltung und Bewegung. Er hüte sich darin ebensosehr vor Nachlässigkeit wie vor Geziertheit. Namentlich beim Vorturnen, sei er nun selber oder ein Schüler der Vorturner,

sorge er, daß dies Vorbild der Übung nicht bloß ein richtiges, sondern auch ein gefälliges, schönes sei. Es ist Thatsache, daß dies wirksamer ist, als jede andere Art von turnerischer Belehrung.

Ferner treffe man die Auswahl der Übungen mit Rücksicht auf ihre Brauchbarkeit in der genannten Richtung. Man vermeide alle Übungen, die dem Gefühl für das Gefällige und Angemessene nicht entsprechen, Widerwillen oder gar Hohn und Spott erregen. Es giebt Übungen genug für jede Art von Thätigkeit, um bei dieser Wahl nicht in Verlegenheit zu kommen. Damit soll das Belustigende und Erheiternde aus dem Kreise der Übungen nicht ausgeschlossen sein, wenn es nur frei von übler Nebenbedeutung ist und mit Maß angewendet wird.

Es ist ferner bei dieser Wahl wohl zu unterscheiden, ob die Übung für Mädchen oder für Knaben, für jüngere oder für ältere Schüler bestimmt sein soll. Was für Mädchen sehr angemessen sein kann, widerstrebt nicht selten den Knaben, und umgekehrt. Für jene ist das Zierliche, Anmutige, Abgerundete, alles Tanzartige völlig am Platze, diesen würde es meist als lächerliche Ziererei erscheinen. Ihrer männlichen Natur entspricht dagegen das Stramme, Rasche, Ruckartige, die Kraft Herausfordernde. Auch aus diesem Grunde ist es ratsam, die schon aus andern Gründen (vergl. S. 59) empfohlene Forderung möglichster Raschheit in der Bewegung einerseits und kraftvoller Ausdauer in der anstrengenden Haltung andrerseits, namentlich bei Übungen, die an sich weniger Kraftanstrengung, wie z. B. die meisten Frei- und Stabübungen, erfordern, als Regel aufzustellen.

Bei den jüngsten Schülern (etwa den sechs- bis neunjährigen) tritt der Unterschied in dem Mädchen- und Knabenturnen, obwohl vorhanden, doch weniger scharf als bei den älteren hervor. Manche Übungen sind daher noch bei jenen zulässig, die bei diesen den Eindruck des Unangemessenen machen (wie z B. das Hüpfen bei Freiübungen, Übungen am Schwingseil u. dergl.). Denselben üblen Eindruck verursachen überhaupt allzuleichte Übungen, während anderseits allzuschwierige Übungen zu häßlichen Haltungen und Bewegungen führen und darum abstoßend wirken.

Aus ähnlichen Gründen sind überhaupt Übertreibungen irgend einer Art im Turnen verwerflich, ganz abgesehen von ihrer Schädlichkeit für die Gesundheit, die sie unter Umständen im Gefolge haben können. Bestehen sie in der ausschließlichen Bevorzugung gewisser Turnarten, so erzeugen sie eine Einseitigkeit in der körperlichen Ausbildung. Bestehen sie in einer gewissen Manier des Turnenlassens, so führen sie zur Manieriertheit, Gesuchtheit und Unnatur im Verhalten der Schüler.

Die Einseitigkeit im Turnen kann, wenn sie längere Zeit fortgesetzt wird, geradezu mißbildend auf die Gestalt wirken. Dies lehrt schon die Erfahrung bei manchen Handwerkern, Arbeitern, Berufsgymnastikern, Ballettänzerinnen u. dergl., deren Beruf sie zu einseitiger körperlicher Anstrengung nötigt. Je nach ihrer Beschäftigung sind bald die Arme, bald die Beine unverhältnismäßig entwickelt, ist oft die eine Leibesseite auffallend anders als die andere gestaltet u. dergl. mehr. Auch unter den fleißigen Turnern sind die, die vorzugsweise an Barren und Reck zu turnen pflegen, dagegen die Springübungen vernachlässigen, oft schon an Gestalt und Haltung vor andern kenntlich, aber nicht zu ihrem Vorteil.

Solchen Folgen beugt nur die Allseitigkeit turnerischer Ausbildung vor. Darunter ist die verhältnismäßige Pflege aller wichtigeren Bewegungsanlagen des menschlichen Körpers zu verstehen. Die Turnlehre zählt diese Bewegungsmöglichkeiten auf und giebt die Übungen an, die zu ihrer Ausbildung führen können, aber ohne Rücksicht auf den bildenden und erziehlichen Wert der Übungen. Dieser ist jedoch ein verschiedener. Zu manchen Thätigkeiten, wie z. B. zum Gehen, Laufen, Springen, Heben, Tragen, Ziehen, Schieben, Stoßen, Werfen, ist unser Körper besonders geschickt, und diese finden denn auch im praktischen Leben die häufigste Anwendung. Wieder andere, wie z. B. die meisten Übungen im Stütz und im Hang der Arme, liegen uns schon ferner; immerhin sind dafür unsere Anlagen noch ansehnlich, und auch ihr Vorkommen im Berufsleben, namentlich das der Hangthätigkeiten, ist nicht so außerordentlich selten. Es giebt aber auch Bewegungen und Übungen, die geradezu naturwidrig und ohne allen praktischen Wert er-

scheinen, wie z. B. das Gehen auf den Händen, das Hangen an den Beinen, das Überschlagen des Körpers u. a. m.

Daß nun dieser verschiedene Grad der Natürlichkeit und praktischen Verwendbarkeit der Turnarten auch eine verhältnismäßige Verschiedenheit in ihrer Anwendung im Turnunterricht, eine Bevorzuguug der einen und einen selteneren Gebrauch, ja völlige Vermeidung der anderen nach sich ziehen muß, bedarf wohl keiner weiteren Begründung. Von dem in der Turnlehre Dargebotenen hat also der Turnlehrer auch aus diesem Grunde (vergl. S. 42) einen der Bedeutung der Übungen für ebenmäßige Körperbildung sowie für das Leben entsprechenden Gebrauch zu machen.

Damit ist aber durchaus nicht gesagt, daß alle Übungen, die künstlich, weil von der natürlichen Bewegungsweise des Menschen allzu entfernt, und ohne Vorkommnis im Leben scheinen, auch ohne allen Nutzen für die turnerische Erziehung und darum im Turnunterricht ganz zu vermeiden wären. Dies können nur die behaupten, die weder an sich noch an anderen erfahren haben, wie oft gerade an solchen künstlichen und gesucht erscheinenden Übungen die natürlichen Bewegungsanlagen des Menschen in einer rascheren und ergiebigeren Weise ausgebildet werden können, als es durch bloße Anwendung der nur im gewöhnlichen Leben vorkommenden Formen der Bethätigung dieser Anlagen geschehen kann. Es verhält sich damit ähnlich wie mit der geistigen Schulung, die ja auch zu Lehrgegenständen wie z. B. dem Studium der alten Sprachen greift, ohne daß diese eine unmittelbare Anwendung im Leben fänden. Außerdem nötigt die Kürze unserer Turnzeit schon, zu schneller und stärker wirkenden Mitteln der körperlichen Ausbildung seine Zuflucht zu nehmen.

Und was den Einfluß unserer künstlichen Turnübungen, die im sogenannten Kunstturnen gipfeln, auf die äußere Erscheinung des Menschen anlangt, so spricht in hohem Maße zu deren Gunsten, sofern sie nur frei von Einseitigung gehalten werden, der Vergleich der selbst dem Laien unverkennbaren Schönheit, Geschmeidigkeit und Gemessenheit der Bewegungen unserer bessern Turner, unserer Sieger im Wettturnen, mit

den Bewegungen anderer, die nur in den gewöhnlichen sogen. Volksturnarten, nur im sportmäßigen Übungsbetrieb des Laufens, Ringens, Gewichthebens, Ruderns u. dergl. sich ausgebildet haben.

Mit Recht ist auch von sachkundiger Seite* hervorgehoben worden, daß es weder körperlich noch geistig für den Menschen und seine Brauchbarkeit für irgend einen Beruf von Nachteil wäre, wenn er, unbeschadet seiner Leistungen als Mensch und Staatsbürger, einen solch hohen Grad körperlicher Kunstfertigkeit wie die verschiedenen Berühmtheiten auf dem Gebiete der Berufsgymnastik sich erwerben könnten. „Im Gegenteil, wir wären ja dann eine formidable Nation."

Es liegt also das Heil weder in den mehr natürlichen Körperübungen, noch in den mehr künstlichen Turnarten, sondern nur in der verhältnismäßigen Berücksichtigung beider.

Vergleicht man weiter die möglichen Bewegungen einzelner Körperteile (der Beine, der Arme, des Rumpfes, des Kopfes) unter sich, so findet man bald, daß die einen den andern an Größe, an Wichtigkeit für Entfaltung von Kraft und Gewandheit, an Bedeutung für die Praxis überlegen sind, z. B. die Rumpfübungen den Kopfübungen, das Rumpfbeugen dem Rumpfdrehen, das Vorwärtsbeugen des Rumpfes dem Seitbeugen, das Kniebeugen dem Knieheben, das Spreizen dem Unterbeinheben u. s. w. Es würde also eine gleich umfangreiche Pflege all dieser Bewegungsanlagen eine durchaus unverhältnismäßige sein. Deshalb ist auch der Satz: „Alle Körperteile sind, zwar jeder in seiner Weise, aber gleich oft in allen ihm möglichen Bewegungen zu üben", nicht als richtig anzuerkennen. Im Gegenteil verlangt gerade das Streben nach allseitiger und harmonischer Ausbildung des Körpers, daß diejenigen Bewegungen der einzelnen Körperteile, wozu uns die Natur größere Anlagen gegeben hat, auch größere Pflege finden als die andern, ohne daß diese darum gänzlich vernachlässigt werden müßten. Diese letzteren finden ohnehin sehr häufig gelegentlich anderer Übungen schon völlig genügende Bethätigung.

* E. Dubois-Reymond in seiner Streitschrift „Über das Barrenturnen" (1862).

Am meisten wird zur Gewöhnung der Schüler an gute Körperhaltung der folgerichtig und streng durchgeführte Brauch beitragen, unter die Vorschriften, die, wie S. 54 erwähnt wurde, für die Art der Ausführung einer Übung zu geben sind, allemal, wenn auch nicht immer gleich bei den ersten Versuchen der Übung, die aufzunehmen, die die Herbeiführung der guten Körperhaltung und gefälliger Bewegungen bezwecken. Natürlich muß alsdann auch die Einhaltung dieser Vorschriften jedesmal, wenn die betreffende Übung wieder zur Darstellung gelangt, unnachsichtig gefordert werden.

Darüber, was unter guter Körperhaltung und der Gefälligkeit einer Bewegung zu verstehen sei, kann vielfach nur der gute Geschmack entscheiden. Es sind in dieser Auffassung ebensowohl Verschiedenheiten als Einseitigkeiten und Übertreibungen möglich.

Eine Übertreibung wäre es ohne Zweifel, wenn man z. B. die Knaben beim Marschieren immer nur hart und schallend auftreten, oder stets gewisse Tritte stampfend machen ließe, oder wenn umgekehrt sie immer leise und wie schleichend gehen müßten; ferner: wenn man alle Bewegungen nur auf langsame, schleppende Weise, oder umgekehrt stets in der hastigsten, überstürztesten Art ausführen lassen wollte. Das den Knaben so wohl anstehende Rasche und Ruckartige in ihren Bewegungen darf in kein Zerren und über das Ziel hinausschießende Reißen ausarten, noch weniger aber in ein allzu bedächtiges und abgemessenes oder gar weibisches Thun abgeschwächt werden. Zu Zeiten kann es ja auch einmal nützlich sein, die eine oder die andere Weise in diesen Dingen zur Anwendung zu bringen, nur darf diese nicht die Regel sein; das Richtige liegt auch hierin, wie meist, nicht in den äußersten Gegensätzen, sondern in der Mitte.

Es giebt übrigens herkömmliche und selbständige Regeln für das Schöne in Haltung und Bewegung. Diese vor allen Dingen sollten mit Strenge und Beharrlichkeit durchgeführt werden. Sie betreffen namentlich die aufrechte Haltung im Stehen, Gehen und Laufen, ferner im Sitzen und Stützen auf den Geräten sowie beim Niederspringen, die Auswärtshal-

tung der Füße, die Gestrecktthaltung der Beine da, wo die Übung kein Beugen der Beine nötig macht, die stramme Haltung nach Vollendung der Übung u. dergl. Ferner wird das Schöne in der Übung dadurch hervorgerufen, daß der Körper des Übenden in jedem Zeitpunkte der Übung die vollständigste Beherrschung durch den Willen erkennen läßt, daß niemals der Körper oder einzelne seiner Teile unwillkürlich sich bewegen, oder wider den Zweck der Übung von der Gewalt der Bewegung fortgerissen erscheinen. Kurz, eine Turnübung ward nur dann schön ausgeführt, wenn in keiner Weise die damit verbundene Anstrengung sichtbar wurde und überhaupt nicht mehr und nicht weniger Kraftaufwand dabei stattfand, als zum Gelingen der Übung unumgänglich nötig war.

VI. Das Turnen soll thatkräftig machen.

An und für sich erzeugt schon das Gefühl, im Besitz von Kraft und Gewandtheit zu sein, Zuversichtlich und Vertrauen in das eigne Können. Dies erhebende und für das Leben so wichtige Vertrauen wird aber erst in umfassenderer Weise lebendig, wenn ihm Gelegenheit zur Bethätigung gegeben wird. Solche Gelegenheit den Schülern zu schaffen liegt zunächst dem Turnunterrichte ob. Er muß den Schülern Aufgaben stellen, die geeignet sind, die Verzagtheit durch den Mut, die Willensschwäche durch Willensstärke, das Zaudern durch Entschlossenheit zu ersetzen. Diese Aufgaben müssen aber auch jenes Vertrauen in seine richtigen Schranken weisen. Sie müssen so gestaltet sein, daß dadurch der Schüler ebensowohl vor Über- als vor Unterschätzung seiner Leistungsfähigkeit bewahrt, zur Besonnenheit statt zur Verwegenheit geführt und gewöhnt wird, vor Unüberlegtheiten sich zu hüten und statt deren Geistesgegenwart an den Tag zu legen.

Nicht jede Turnart, so nützlich sie auch in anderen Beziehungen sein mag, ist für den genannten Zweck geeignet. Am wenigsten ist dies bei Ordnungs-, Frei-, Stabübungen u. dgl. der Fall. Schon deswegen würde ein Unterricht, der sich auf diese Übungen beschränkte, dem Zweck des Turnens nicht genügend gerecht werden können.

Am meisten kommen die Übungen an Geräten hierbei in Betracht, aber auch nicht alle, sondern vornehmlich die, bei denen eine gewisse Gefahr vorhanden zu sein scheint, wie z. B. bei Sprüngen über feste Gegenstände, bei dem Stande, dem Stütz, Sitz oder Hang auf und an höher gelegenen oder schwankenden Unterstützungsflächen u. dgl. Dieser Gefahr muß allerdings zunächst durch das schon oben (S. 46) erwähnte Hilfegeben vorgebeugt werden. Aber dies darf nicht in einer Weise übertrieben werden, daß für Entfaltung von Mut nichts mehr übrig bleibt. Die Hilfe muß zwar bereit sein, darf aber nur im wirklichen Notfalle eintreten. Wo aber überhaupt keine Gefahr ist, sollte auch nicht durch Hilfestehen der Schein einer solchen hervorgerufen werden. Denn die damit bewiesene Ängstlichkeit des Lehrers macht auch den Schüler ängstlich und verzagt. Die Möglichkeit des Fallens, des Sichanstoßens und dergl. ist überall, selbst außerhalb der Turnstunde vorhanden; der Mensch muß eben lernen, sich selber zu schützen. Deshalb muß im Turnunterricht bei aller Achtsamkeit auf das leibliche Wohl der Schüler stets das Bestreben vorwalten, sie im Turnen selbständig zu machen und sie zu Hütern ihres eigenen Wohles zu erziehen.

Zur Überwindung einer Gefahr wird sich aber der Schüler im allgemeinen nur dann entschließen, wenn er seine Geschicklichkeit ihr gewachsen glaubt. Man beginne darum stets mit denjenigen Formen einer dem Schüler gefährlich erscheinenden Übung, bei der dieser Schein möglichst gering ist. Z. B. bei Sprüngen über feste Gegenstände nehme man diese gehörig nieder oder klein; oder im andern Falle treffe man Vorkehrungen, durch die die Besorgnis, sich wehe thun zu können, möglichst zerstreut wird, und dergl. Sind alsdann die Übungen gewagt und glücklich zustande gebracht worden, so steigere man vorsichtig die Anforderungen an den Wagemut der Schüler, und man wird auf diese Art in den meisten Fällen sie zu Leistungen bringen, die sie anfangs selbst nicht für möglich gehalten hätten.

Dabei ist zugleich Gelegenheit geboten, sie zur Erkenntnis der Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit zu bringen und damit von

verwegenem Thun abzuhalten. Niemals darf die im Unterricht geforderte Übung diesen Charakter der Verwegenheit an sich tragen. Jedoch wohlverstanden: was anderen verwegen erscheint, ist dies für den wohlgeschulten Turner selber oft keineswegs. Sofern nur sein Geschick und seine Gewöhnung an Vorsicht groß genug ist, ist kein Grund vorhanden, ihn auf solche Übungen, denen er wirklich gewachsen ist, verzichten zu lassen. Nur werden sie in der Regel dem Kürturnen vorzubehalten sein, da im gewöhnlichen Turnunterricht schon der umständlicheren Vorsichtsmaßregeln wegen keine Zeit für sie vorhanden sein wird.

Neben den einige Gefahr in sich bergenden Übungen tragen zur Erhöhung der Thatkraft der Schüler noch solche Übungen bei, die keine Gefahren, aber größere, weil länger dauernde Anstrengungen mit sich bringen, wie dies bei den sogen. Dauerübungen (Dauerhang, Dauerhangeln, Dauerstützeln u. dergl.) der Fall ist. Hierbei handelt es sich neben der Erhöhung der Körperkraft besonders um Überwindung der Willensschwäche, um entschlossenes Anpacken und Ausdauern. Dazu werden die Schüler um so leichter gebracht werden können, wenn man hier, wie ja auch aus anderen Gründen rätlich ist, mit kleineren Forderungen beginnt und diese in angemessener Weise steigert. Man vergesse aber nicht, daß solche dauernde Anspannungen der Körperkraft sich nicht für alle Lebensalter der Schüler in gleichem Maße eignen. (Vergl. oben S. 49, ferner unten Abschnitt IX des 3. Buches.)

Sehr wirksam erweist sich häufig für die genannten Zwecke die Zuhilfenahme der Erregung des Wetteifers der Schüler. Es ist dies manchmal das sicherste und kürzeste Mittel, dem Ängstlichen den fehlenden Mut, dem Bequemen die mangelnde Thatkraft und Ausdauer einzuflößen. Aber dies Mittel darf nicht durch allzuhäufige Anwendung abgenutzt werden. Es darf ferner nicht zur Übertreibung der Anstrengungen der Schüler bis zur Erschöpfung führen und endlich nicht durch Gewährung von Vorteilen und Vorzügen zu einer nachteiligen Erregung des Ehrgeizes sich gestalten. Auch ist es nicht überall gleichgut anwendbar; so werden z. B. ältere Schüler sich oft spröder ihm gegenüber verhalten als jüngere.

Es giebt indessen eine Form der Erregung des Wetteifers, welche vor allen andern die Turner jeden Alters anspricht, von jedem pädagogischen Bedenken am freiesten und obendrein nach den verschiedensten Richtungen hin nützlich ist, besonders aber zur Entfaltung von Mut, Thatkraft und Besonnenheit. Dies sind die schon Seite 59 erwähnten Wettkämpfe im Ringen sowie eine Anzahl von Turnspielen; darüber ist weiteres im Abschnitt VIII, sowie im Abschnitt VI des 4. Buches nachzulesen.

In dem Erheiternden und Unterhaltenden, dem An- und Aufregenden, welches diese Gesellschaftsübungen vor den meisten anderen Turnarten voraus haben, liegt hauptsächlich der Grund, daß hierbei die Schüler leichter und in höherem Maße als bei anderen Turnübungen jene Seelenkräfte bethätigen.

Ringen wie Spielen sind also auch aus diesen Gründen als ein wesentlicher Bestandteil des Übungsstoffes im Turnunterrichte zu behandeln, am meisten da, wo dieser der Geräte ganz oder großenteils entbehren muß. Wo an Geräten kein Mangel ist, muß jedoch der Umfang der Verwendung jener Übungen zu dem der Gerätübungen im richtigen Verhältnis stehen, da das Spiel nur einem Teil der Aufgaben des Turnunterrichts gerecht zu werden vermag.

Die Verzagtheit und Unentschlossenheit sowie das Ungeschick haben nicht selten ihren Hauptgrund im Mangel an Sinnesschärfe, besonders in Kurzsichtigkeit. Der über so wenig Zeit verfügende Turnunterricht kann nicht viel dagegen thun, jedoch erwächst ihm immerhin daraus die Pflicht, den Übungen, die zur Sinneskräftigung beitragen können, verhältnismäßige Berücksichtigung zuteil werden zu lassen. Dahin gehören in erster Linie Übungen im Zielwerfen (Ger- und Stabwerfen), bei älteren Schülern Fechtübungen, ferner Ballspiele u. dergl., abgesehen von anderen Übungen, wie das Springen über die Schnur, über feste Gegenstände mit oder ohne Stütz u. dergl., mit denen schon an und für sich eine gewisse Übung des Gesichtssinnes verbunden ist.

VII. Das Turnen soll Freude bereiten.

Die Freude an der Bewegung ist bei der Jugend in der Regel schon vorhanden; wo nicht, sind ungesunde Verhältnisse daran schuld, Körperschwäche, Verwöhntheit, Abstumpfung und dergl. Der große Nutzen der Bewegung und der Beweglichkeit für das Wohl des Einzelnen und für seine Brauchbarkeit im Leben schreibt dem Turnunterricht die Aufgabe vor, die Freude an Leibesübungen, wo sie bei Gesunden fehlt, hervorzurufen, wo sie vorhanden ist, sie lebendig zu erhalten, zu vermehren und nachhaltig zu befestigen, damit sie auch über die Schulzeit hinaus dem Menschen eigen bleibt.

Um diese Aufgabe zu lösen, bedarf es vor allem eines anregenden Lehrverfahrens, bei dem die Schüler die ihnen angemessene Behandlung finden und die Befriedigung ihres Bewegungsbedürfnisses sowie ihrer Neigung für Abwechslung und für bestimmte Übungen, soweit zulässig, ihnen zuteil wird, wobei sie ferner sich ihres Fortschrittes bewußt werden und auch Einsicht in den Wert ihrer turnerischen Ausblidung für das Leben erhalten.

Was die Behandlung der Schüler durch den Turnlehrer anlangt, so unterliegt sie den nämlichen Grundsätzen, wie bei anderen Lehrern, denn jener soll ja wie diese unterrichten und erziehen. Den Vorteil, den der Turnlehrer jedoch vor anderen voraus hat, daß, wenigstens bis zu einem gewissen Alter, die Schüler schon eine gewisse Vorliebe für das ihnen Bewegung verheißende Turnen mitbringen, darf er sich nicht entgehen lassen. Er könnte nicht wohl einen schlagenderen Beweis von seinem Ungeschick im Lehren geben, als wenn er den Schülern die Turnstunden verleidete. Namentlich ist ihm anzuraten, die Reizbarkeit, in die ihn die Anstrengungen und Widerwärtigkeiten seines Berufes leicht versetzen können (vergl. S. 35 u. f.), möglichst zu bemeistern und sorgfältig über die Angemessenheit seines Verfahrens und seiner Worte zu wachen. Er muß mit Ruhe und Geduld sich wappnen und vor allem durch ein frisches, lebendiges Wesen, das eben so frei von nörgelnder Peinlichkeit wie von allzugroßer Nachsicht ist, die Jungen anzuregen und zu fesseln wissen.

Es gehört eine feine Beobachtung und Kenntnis der Natur der Schüler dazu, um stets den richtigen Lehrton im Turnen zu treffen. Dieser muß nicht bloß nach dem Alter, sondern auch nach dem Stande der Schüler, nach der Natur der Schule, der sie angehören, ja selbst nach Jahres- und Tageszeiten sich richten.

Auch im Turnen wird der Lehrer finden, daß die jüngeren und die älteren Schüler ganz verschieden, sowie daß die Schüler mittleren Alters, in dem die Knaben im Begriff sind, Jünglinge zu werden, am schwierigsten zu behandeln sind. Bei den jüngeren Schülern (von Sexta bis Quarta) wird er es am leichtesten haben, ein frisches und fröhliches und dabei doch gut geregeltes Turnen im Gange erhalten zu können. Bei den Schülern mittleren Alters (etwa von Untertertia bis Untersecunda) wird er weit mehr mit der Ungleichheit körperlicher und geistiger Entwicklung und der Verschiedenheit des Benehmens und der Ansprüche der Schüler zu kämpfen haben. Hier wird es am meisten der Fähigkeit, gehörige Entschiedenheit mit rechtzeitiger Nachgiebigkeit zu verbinden, bedürfen, um die Turnlust der Schüler nicht entschwinden zu sehen. Den älteren Schülern (von Obersecunda bis Prima) gegenüber hat es der Turnlehrer in der Regel wieder leichter, falls er nur nicht in einen der beiden Fehler verfällt, sie wie Kinder oder wie vertraute Freunde zu behandeln. Hier am wenigsten ist pedantisches Regeln jeder einzelnen Bethätigung durch Befehl und Vorschrift am Platze. Der Ordnung, die im Turnen herrschen muß, fügt sich der ältere Schüler um so lieber, je weniger seine Freiheit dabei in überflüssiger Weise beschränkt wird. Nur wird der Lehrer hier häufiger der Scheu vor körperlichen Anstrengungen, die teils der Bequemlichkeit, teils allerhand Verschrobenheiten entspringt, begegnen und darum in der ganzen Art, diese Leute zum Turnen zu bringen, mehr Kunstgriffe so zu sagen anwenden müssen.

Auch wird man wegen der anzuwendenden Mittel, die Turnlust zu beleben, einigen Unterschied zwischen Volksschülern und Schülern höherer Anstalten finden. Die ersteren erfordern für den genannten Zweck in der Regel einen geringeren Auf-

wand ſowohl in Worten als in Übungsformen. Jedoch hat man hier mehr und öfter auf mangelhafte Ernährung und Kleidung der Kinder Rückſicht zu nehmen. Auch ſind dieſe meiſt von Hauſe aus an einen weniger rückſichtsvollen Ton der Behandlung, aber dafür mehr an Arbeit gewöhnt. Dies vereinfacht in mancher Beziehung das Unterrichten im Turnen der Volksſchulen.

Die Schüler höherer Schulen, namentlich in großen Städten, ſind dagegen anſpruchsvoller in Bezug auf das Benehmen gegen ſie, auf die Sprache des Lehrers und auf die Art des dargebotenen Übungsſtoffes. Ihre meiſt lebhaftere Natur verlangt mehr Entgegenkommen, mehr Mannigfaltigkeit des Stoffes und größere Erregung ihres Intereſſes dafür. Hier muß die ganze Kunſt des Lehrers in Beherrſchung des Übungsgebietes, in wohldurchdachtem Aufbau ſeiner Anordnungen und in der geiſtigen Anregung der Schüler aufgewendet werden. Ohne daß der Lehrer in lange theoretiſche Erörterungen ſich einläßt, müſſen die Schüler ſchon aus ſeiner Behandlung der Übungen die Geſetzmäßigkeit und Folgerichtigkeit ſeiner Anordnungen begreifen, mehr und mehr den Zuſammenhang der Übungen unter ſich und deren Bedeutung für ihre turneriſche Ausbildung erkennen. Dieſe geiſtige Mitthätigkeit der Schüler, die mit ihrem Alter zunehmen ſollte, braucht deswegen nicht auch eine geiſtige Anſtrengung zu ſein, da ſolche die übrigen Schulfächer hinlänglich bieten. Aber ohne ſolche Verbindung der Körperübung mit der Einſicht, durch bloßes Eindrillen, das den Geiſt unbeſchäftigt läßt, durch einfaches Vor- und Nachturnenlaſſen wird man in den ſeltenſten Fällen dem älteren Zögling höherer Schulen auf die Dauer Liebe zum Turnen einflößen können.

Die Turnluſt äußert ſich ferner verſchieden in den verſchiedenen Jahreszeiten. Es iſt ja bekannt, wie auch die auf Straßen und freien Plätzen gepflegten Spiele der Jugend in einem beſtimmten Kreislaufe alljährlich wechſeln. So ſind auch die Schüler nicht allzeit gleich gut aufgelegt zum Turnen. An den ſchönen Tagen des Frühjahres und Herbſtes wollen ſie im Freien ſpielen, laufen und ſpringen, im Sommer ins

Bad, im Winter auf das Eis, zum Schneeballwerfen und Schlittenfahren. Damit muß man rechnen, um ihnen nicht den Spaß am Turnen zu verderben. Zum Betriebe des systematischen Turnens bleibt da, wo Turnsäle benutzt werden können, Zeit genug an Regentagen und bei unfreundlicher Witterung. Getrost kann man in der übrigen Zeit den genannten Körperübungen, nach denen die Jugend sich sehnt, einen größeren Teil der Stunde, ja diese völlig opfern, wenigstens für Bad und für Eislauf. Jedoch müßte man alsdann von jeder zweiten Stunde mindestens einen Teil auf das gewöhnliche Turnen verwenden, damit dieses durch zu lange Unterbrechungen nicht außer Übung kommt. Aus ähnlichem Grunde ist auch da, wo nur Sommerturnen möglich ist, ein völliges Aussetzen des gewöhnlichen Turnens für jene, im Gefolge der Jahreszeiten wiederkehrenden körperlichen Belustigungen nicht empfehlenswert. Ohnehin ist für diese an Landorten der Jugend in der Regel mehr Gelegenheit gegeben.

Endlich ist auf den Turneifer der Schüler die Tageszeit, in die die Turnstunde fällt, nicht ohne Einfluß. In dieser Beziehung erweist es sich als sehr ungünstig, wenn die Turnstunde gesondert von den übrigen Schulstunden liegt, so daß ihretwegen die Schüler ihre anderen Beschäftigungen unterbrechen müssen. Schon deswegen, wie auch aus den oben (S. 24) angedeuteten Gründen, sollte eine derartige Anordnung gänzlich vermieden werden. Findet dieser Anschluß des Turnens an den anderen Unterricht aber statt, so ist darauf gebührende Rücksicht im Lehrverfahren und in der Auswahl des Übungsstoffes zu nehmen, wie dies schon S. 38 u. f. angedeutet wurde.

Bedeutenden Einfluß auf die Turnlust der Schüler äußert vor allem die mehr oder weniger ansprechende Natur der geforderten Übungen.

Nicht für alle Turnarten und Übungen bringen die Schüler gleiche Vorliebe mit. Springen, Klettern, Schaukeln, Werfen, Spielen, Ringen treiben sie in der Regel vorzugsweise gerne. Dagegen die künstlicheren Übungen an Reck, Barren und Pferd reizen sie erst bei höher entwickelter Fertigkeit darin. Wieder andere Übungen, wie z. B. Ordnungs-, Frei- und Stabübungen

reizen sie überhaupt gar nicht und können ihnen nur bei geschickter Behandlung mundgerecht gemacht werden. Da nun alle diese Turnarten nach dem früher Gesagten ihren bestimmten Wert für die turnerische Ausbildung haben, können sie dem Belieben der Schüler nicht geopfert werden. Es ist also Sache des Lehrers, die Pflicht des Übens den Schülern möglichst angenehm und leicht zu machen. Die Mittel dazu sind teilweise schon in den früheren Abschnitten erwähnt worden: die Entwicklung der Übung vom Leichteren zum Schwierigen, vom Bekannten zum Neuen, vom Einfachen zum Zusammengesetzten, die Erregung des Wetteifers, des Interesses an den Übungen u. s. w.

Vor allem wirkt auf die Turnlust günstig die richtige Abwechslung im Turnen ein, die ja auch schon durch die Notwendigkeit allseitiger Übung geboten ist. Allzulanges Verweilen bei derselben Übung langweilt die Schüler. Man wird ja häufig eine Übung öfter wiederholen lassen müssen, um ihr besseres Gelingen oder um größere Anstrengungen damit zu erzielen; aber dies hat seine Grenze, über die hinaus man nur schlechtere statt bessere Ergebnisse erhält, weil Erschlaffung der Schüler, geistige wie körperliche, eintritt. Mit dieser Erschlaffung stellt sich auch gewöhnlich der Mismut der Schüler ein. Dann ist es Zeit, abzubrechen und die Fortsetzung auf ein andermal zu verschieben. Anderseits ist zu frühes Abbrechen, ehe irgend ein nennenswerter Erfolg sich gezeigt hat, auch vom Übel, weil alsdann den Schülern ihr Thun nutzlos erscheinen und darum sie unbefriedigt lassen wird. Durch welche Hilfsmittel sich aber die nötigen Wiederholungen mit dem Bedürfnisse der Schüler nach Abwechslung möglichst in Einklang bringen lassen, soll weiter unten in dem Abschnitt, der von den Wiederholungen handelt, auseinandergesetzt werden.

Nicht minder kann die Turnlust geschwächt werden durch zu langes Verweilen bei derselben Turnart, wenn auch verschiedene, ihr angehörige Übungen vorkommen. Auch hierbei wirkt die darin liegende Einseitigkeit schließlich erschlaffend und verstimmend. Der häufigste Fehler, der in dieser Beziehung namentlich von Neulingen im Turnlehrfach gemacht wird,

ist, den größten Teil der Turnstunde mit Ordnungs- und Freiübungen zuzubringen, also gerade mit den Übungen, für die die Schüler die geringste Vorliebe haben. Aber auch andere Übungen, die sie gerne mögen, z. B. Springübungen, verleiden ihnen trotz hineingelegter Mannigfaltigkeit, wenn sie zu lange fortgesetzt werden. Ja selbst das in der Regel so beliebte Spielen vermag sie nicht immer eine Stunde lang zu fesseln, am wenigsten ältere Schüler. Dies weist darauf hin, Maß zu halten auch in der Zeit, die man auf jede Übungsart verwendet, mit den Turnarten in derselben Stunde zu wechseln und diesen Wechsel so einzurichten, daß jedesmal ganz andere Thätigkeiten verlangt werden, wie dies ja der Notwendigkeit, das Üben allseitig zu gestalten, am meisten entspricht. Damit ganz wohl vereinbar ist die sehr empfehlenswerte Einrichtung, daß immer beliebtere Turnarten mit weniger beliebten abwechseln.

Zu den Mitteln, die Turnlust zu beleben, gehört auch die Rücksicht auf Neuheiten im Turnen, mit anderen Worten: die Sorge dafür, daß jeder Turnstufe nicht bloß in der Behandlungsweise des Übungsstoffes, sondern auch in Übungen und Turnarten Neues geboten werde. Wenn man alle Arten des Turnens schon von vornherein auf den unteren Stufen versucht, alle Geräte schon von früh auf anwendet, so verlieren diese im Laufe der Jahre den Reiz der Neuheit für die Schüler. Damit entfällt dem Turnunterricht ein durchaus nicht gering zu schätzender Ansporn der Turnlust, die sonst leicht bei älteren Schülern nachzulassen pflegt. Darum behalte man jeder Turnstufe, jeder Turnklasse soweit möglich gewisse Turnarten und außerdem in den verschiedenen ihr zugeteilten Turnarten wieder gewisse Übungen vor, die auf den vorhergehenden Stufen nicht vorkamen. Es kommt dabei nicht so sehr auf die Zahl dieser Neuheiten, als darauf an, daß solche überhaupt der Klasse geboten werden. Natürlich muß bei der Wahl dieser Übungen ihre Angemessenheit für die betreffende Stufe entscheidend sein, wie man ja z. B. Fechtübungen nur der obersten, Schwingseilübungen nur der untersten Stufe der Knaben zuweisen wird.

So sehr nun auch die Schüler vielfache Thätigkeit im

regen Wechsel der Übungen anspricht, würde es doch verfehlt sein, als Hauptmittel, sie an das Turnen zu fesseln, die Häufung neuer, noch nie dagewesener Übungen anzusehen. Dies Reizmittel büßt erfahrungsgemäß bald seine gute Wirkung ein, weil dabei keine Zeit zu sicherer Erlernung der Übungen bleibt und die Schüler darum nicht zum Gefühl des Könnens gelangen, an dem sie im Grunde mehr Freude haben als an stetem Wechsel. Auch würde die längere Anwendung dieses Mittels den Lehrer bald in die verlegentliche Lage versetzen, seinen Vorrat an passenden Übungen erschöpft zu sehen. Es giebt aber Hilfsmittel, durch die ein geschickter Lehrer den Übungen immer wieder das Gepräge des Neuen geben kann, ohne daß sie im Wesen viel anders wären. Dies sind namentlich die abgeleiteten Übungsformen und die Übungsverbindungen, von denen weiter unten (siehe Abschnitt IX des 3. Buches) die Rede sein wird. Durch diese allein kann schon dem Bedürfnis nach Neuem zum großen Teile abgeholfen werden.

Ein Hauptmittel, die Turnlust der Schüler rege zu erhalten, liegt übrigens darin, daß man ihnen die Freude verschafft, vorher nicht oder nicht gut zustande gebrachte Übungen sicher und vollendet ausführen zu können. Kurz, der Fortschritt im Turnen, sei es im Gerätturnen oder in den sogen. volkstümlichen Übungen des Springens, Werfens, Gewichthebens u. dergl., ist es, was den Schülern vorzugsweise dauernde Befriedigung und damit stets neuen Ansporn zum Turnen gewährt. Oft genug kann man beobachten, wie junge Leute, deren Versuche im Turnen sie immer wieder zum Bewußtsein der Unzulänglichkeit ihrer Leistungsfähigkeit bringen, früher oder später ganz vom Turnen ablassen, oder, wenn sie das nicht dürfen, doch nur noch widerwillig sich daran beteiligen und jeder Bemühung nur zum Scheine sich unterziehen. Anderseits sieht man nicht selten Schüler, die vorher träge waren, infolge des unverhofften Gelingens einer Übung einen ungewohnten Turneifer entwickeln.

Der große Nutzen für die Schüler, den die Erkenntnis ihrer Fortschritte für Erregung ihres Turneifers hat, macht es

ratsam, auf jede Weise jene Erkenntnis herbeizuführen. Ein vortreffliches Mittel dazu sind zeitweilige Musterungen, Prüfungen und Messungen der turnerischen Leistungen der einzelnen Schüler oder ganzer Schülerabteilungen. Man kann diese Veranstaltungen so einrichten, daß entweder die ganze Klasse Zeuge bei den Einzelvorführungen und bei deren Beurteilung durch den Lehrer ist, oder so, daß schließlich das Ergebnis der Prüfung der Klasse mitgeteilt wird, dies namentlich bei zahlenmäßig festgestellten Leistungsgrößen, oder endlich so, daß die ganze Klasse Zeugnis von ihrem Können vor andern Leuten, vor einem Sachkundigen (Schulinspektor) oder vor ihren Lehrern und Angehörigen in öffentlichen Prüfungen ablegt.

Näheres über solche Veranstaltungen wird noch weiter unten zu sagen sein, wenn von den besonderen Hilfsmitteln im Turnunterricht die Rede ist. Es bedarf wohl keiner weiteren Begründung der Behauptung, daß diese Anordnungen den Eifer und den Fleiß der Schüler mächtig anspornen, und dies umsomehr, je planvoller, durchdachter und regelmäßiger dabei verfahren wird. Als ganz besonders wirkungsvoll sind vor allem diejenigen Prüfungen und Beurteilungen von Einzelleistungen hervorzuheben, die in den gewöhnlichen Turnstunden nach der Einübung und Erlernung jeder neuen Übung gewissermaßen als ihr Abschluß stattfinden sollten. Die Teilnahme, mit der dabei die Klassengenossen ihren zur Prüfung aufgerufenen turnenden Kameraden zusehen; die Aufmerksamkeit, mit der sie zugleich die Urteilssprüche des Turnlehrers anhören; der stille Vergleich, den sie unter sich dabei anstellen: dies alles erhöht die Klarheit ihrer Vorstellung von dem, was sie leisten sollen, und ihren Eifer, es recht und den andern gleich zu thun, in einem solchen Maße, wie es fast bei keinem andern Anlaß der Fall ist.

Sodann erweist sich zur Förderung der Turnlust nicht selten die Erlernung eines sogenannten Kunststückchens, sei es am Reck oder am Barren oder andernorts, bei Knaben mittleren Alters und bei Jünglingen von großem Nutzen. Aus diesem Grunde sind diese, bei Unkundigen oft so übel ange-

schriebenen Kunststücke doch nicht so ohne allen Wert für den Turnunterricht, wie dies öfter behauptet wird.* Damit soll durchaus nicht dem gegenteiligen Fehler, viele Zeit des Unterrichts auf solche Übungen zu verwenden, das Wort geredet werden. Vielmehr ist gemeint, daß der Turnlehrer nicht versäumen soll, bei Gelegenheit des Vorkommens verwandter Übungen, die zur Klassenaufgabe gehören, jene Übungen zu zeigen, sowie daß er sie auch einmal, wenigstens von den geschickteren Schülern, versuchen lassen, im übrigen aber sie als Aufgabe für das Kürturnen empfehlen soll.

Die Anordnung eines solchen Kürturnens, d. h. eines Turnens mit freier Wahl der Übungen, ist ebenfalls ein vortreffliches Mittel zur Vermehrung der Turnlust der Schüler. Seiner günstigen Wirkung wegen sollte an jeder Schule wenigstens den über 12 oder 13 Jahre alten Schülern Gelegenheit dazu gegeben werden. Solche Gelegenheiten können entweder in besonderen Kürturnstunden bestehen, wie dies z. B. an den meisten Lehrerseminarien in Baden der Fall ist; oder man gestattet den Schülern während der größeren Unterrichtspausen an den im Schulhofe aufgestellten Turngeräten oder in den nahen Turnräumen der Anstalt zu turnen. Dies geschieht z. B. am Gymnasium und Realgymnasium zu Karlsruhe, deren Schüler oft zu Hunderten während der Schulpause in den Turnsälen nach Herzenslust turnen oder auf dem Turnplatze spielen. Oder man läßt, wenigstens in oberen Klassen, im Anfange der Turnstunde vor Beginn des regelmäßigen Unterrichts die Schüler einige Minuten lang in freier Weise sich üben. Oder auch: man setzt in eben diesen Klassen geradezu an die Stelle des gewöhnlichen gemeinsamen Geräturnens unter unmittelbarer Leitung des Lehrers manchmal, nach einem bestimmten Zeitabschnitt oder bei den Abschnitten des Turnstoffes, ein Kürturnen in Riegen, wobei jeder die Klassenaufgaben an dem betreffenden Geräte wiederholen und besser erlernen, oder auch ganz neues versuchen kann. Endlich,

* „Beim Turnen interessieren nur die Kunststückchen, und diese sind nicht nötig — im übrigen ist es eine langweilige Sache (!) . . .“ (s. „Daheim“ 1883, S. 439). Vergl. andererseits oben S. 63.

und dies ist gewöhnlich die anregendste und fruchtbringendste und obendrein die unbedenklichste Weise: man läßt an dem Gerät, an welchem eben die planmäßige Turnaufgabe der Klasse durchgeübt wurde, vor dem Verlassen dieses Gerätes zum Schlusse noch einmal oder zweimal Übungen ausführen, die nun aber jeder Einzelne sich beliebig auswählen darf. Hierdurch wird ganz besonders die Übungskenntnis der Schüler vermehrt, da ja die ganze Klasse Zeuge bei den zum Vorschein kommenden Übungen ist. Auch hat hier der Turnlehrer die geeignetste Gelegenheit, auf manche besondere Übungsart aufmerksam zu machen. Immerhin ist bei allen diesen Anordnungsarten des Kürturnens gehörige Aufsicht zu führen, damit keine Unfälle vorkommen und kein Unfug getrieben wird.

Zu den die Turnlust wesentlich belebenden Mitteln muß eben auch die Aufmerksamkeit gerechnet werden, die die Schule als solche dem turnerischen Treiben ihrer Zöglinge zollt. Diese Aufmerksamkeit kann sich, abgesehen von der Gewährung passender und ausreichender Turnzeit und der nötigen Lehrmittel für das Turnen, vornehmlich kund thun durch Berücksichtigung des Turnens in den Schulzeugnissen, ferner durch öffentliche Prüfungen, sowie durch Veranstaltung von Turnfesten und von Turnfahrten. Am wirksamsten hiervon ist sicher die Rücksichtnahme des Schulzeugnisses auf das Turnen. Obgleich es richtig ist, daß der eigentliche Beweggrund des Schülers zum Arbeiten nicht das Streben nach einem guten Zeugnis sein sollte, so liegt doch thatsächlich darin ein Anreiz, der dem Turnen ebenso zugut kommen sollte als jedem anderen Lehrfach. Das Gegenteil würde den Turnunterricht in den Augen vieler Schüler, die oft die Dinge nur nach ihrer äußeren Geltung beurteilen, herabsetzen und damit seinen Erfolg unter Umständen sehr beeinträchtigen. Auch den Eltern gegenüber trifft dies zu. Diese haben ohnehin ein Recht auf zeitweilige Benachrichtigung über die Leistungen ihrer Kinder auch im Turnen.

Ähnliche Gründe sprechen für Einfügung von Turnprüfungen in den Gang der öffentlichen Schulprüfungen, sowie der nicht öffentlichen, durch besondere Schulinspektoren vorzunehmenden. Denn der Umstand, daß auch das Turnen

der Prüfung vor der Öffentlichkeit sowie durch höhere Schulbeamte gewürdigt wird, erhöht seine Bedeutung in den Augen der Schüler und ihre Teilnahme daran. Das Gegenteil könnten sie leicht als eine Geringschätzung dieses Schulfaches in den maßgebenden Kreisen auffassen und sie in ihrer Wertschätzung des Turnens in nachteiliger Weise beeinflussen. Auch dem Turnlehrer müssen solche Prüfungen erwünscht sein, da sie ihm eine sonst selten sich darbietende Gelegenheit geben, Rechenschaft von seinem redlichen Streben und von dessen Erfolgen abzulegen. Es liegt in der menschlichen Natur begründet, daß selbst die Lehrer, die fähig sind, ohne allen äußeren Ansporn ihre volle Pflicht thun zu können, dennoch aus solchen Anlässen willkommene Anregung schöpfen.

Schulturnfeste, am besten in der Gestalt turnerischer Beteiligung der Schüler an der Feier vaterländischer Gedenktage, sowie Schulausflüge in der Form von Turnfahrten können ebenfalls viel zur Erhöhung der Freude der Schüler am Turnen beitragen, wenn sie in geschickter Weise geleitet und möglichst frei von Erregung der Eitelkeit und der Vergnügungssucht gehalten werden. Namentlich die Turnfahrten* sind von großem, noch viel zu wenig geschätztem Werte und zwar in verschiedenen Richtungen, jedoch nur, wenn sie wirklich turnerische Leistungen, wirkliche Wanderungen und Dauermärsche, aber nicht der Hauptsache nach Eisenbahnfahrten und Wirtshausbesuche sind. Da sie Erziehungs- und somit Schulzwecken dienen sollen, müssen auch volle Schultage dazu benutzt werden, womit den Schülern die Freude daran nur erhöht wird.

Gelegenheiten, wie sie unter Umständen die genannten Turnfahrten bieten können, den Schülern den Wert turnerischer Fertigkeit (z. B. im Springen, Laufen, Werfen, Klettern u. s. w.) für die Vorkommnisse des Lebens anschaulich zu machen, sind ebenfalls mit Nutzen für die Erregung des Turneifers zu verwerten. Doch sind auch in der Turnstunde gelegentliche und ungesuchte Hinweise darauf, wie das Ge-

---

* Vergl. Bach: „Wanderungen, Turnfahrten und Schülerreisen" (Leipzig, 2. Auflage, 1885; Preis 2 M. 25 Pf.)

schick in dieser oder jener Übung nützlich werden kann in Fällen von Feuers- oder von Wassersnot, bei dieser oder jener Berufsthätigkeit (man denke an das Besteigen von Gerüsten u. dergl.) geeignet, das Interesse der Schüler für das Turnen zu erhöhen, und darum nicht zu vernachlässigen.

Nach dieser Seite hin ist die höchste Aufgabe des Turnlehrers, zu bewirken, daß die Schüler, namentlich die älteren, das Turnen in der höheren Bedeutung einer vaterländischen Pflichterfüllung auffassen. Wenn die Schule ihre Zöglinge für höhere Ziele empfänglich gemacht und mit patriotischem Sinne erfüllt hat, dann wird auch dem Turnlehrer nicht schwer fallen, ihnen die Überzeugung einzuflößen, daß die Möglichkeit, seinen Mitmenschen und seinem Volke sich im vollen Umfange nützlich zu machen, nicht ausschließlich von des Menschen geistiger Schulung und seinem Charakter, sondern zu einem nicht zu verachtenden Teile auch von seiner körperlichen Tüchtigkeit und Rüstigkeit abhängt. Mit dieser Überzeugung wird er zugleich den nachhaltigsten und sittlich wertvollsten Antrieb zum Turnen den Schülern gegeben haben.

Unter allen Staatsbürgerpflichten ist bei uns Deutschen die Wehrpflicht die, deren Erfüllung allen gesunden jungen Männern am ersten bevorsteht. Sie ist auch die, die am meisten Ansprüche an ihre körperliche Leistungsfähigkeit macht.

Nirgendwo im Schulleben ist daher soviel Gelegenheit gegeben, darauf hinzuweisen, als im Turnunterricht, namentlich in den Jahren, in denen der heranwachsende Jüngling seiner Berechtigung zum Einjährig-Freiwilligendienst entgegensieht Diese Hinweise versäume man daher nicht. Ja, noch mehr: es ist Thatsache, daß die männliche Schuljugend Gefallen daran findet, die militärischen Übungen nachzuahmen. Man wird ihnen daher eine Freude machen, wenn man solchen Turnübungen, die jenen nahe verwandt sind, wie z. B. manche Ordnungs- und Stabübungen, zeitweise die rein militärische Form giebt, sie in militärischer Weise befiehlt und überhaupt diese Gemeinübungen möglichst im militärischen Geiste behandelt. Daß auch aus anderen Gründen sich dies empfiehlt, soll im nächsten Abschnitte nachzuweisen versucht werden. Man glaube nicht, daß einer

festen und straffen Weise des Übens auf dem Turnplatze die Knaben widerstreben. Im Gegenteil, sie kommen ihr willig entgegen und lassen sich dadurch in ihrer Fröhlichkeit, sofern man dieser den zulässigen Spielraum gewährt, nicht im mindesten stören. „Je fester aber die Ordnung ist, desto ausgedehnter kann auch der Spielraum für völlig freie Bewegung sein“.*

Noch ein anderer Gewinn entspringt daraus. Väter, die im Heere gedient haben, werden durch die Verwandtschaft turnerischer Übungen mit den militärischen für das Turnen ihrer Söhne häufig leichter gewonnen als durch andere Mittel. Namentlich beim Landvolke wird auf solche Weise weniger Anstoß erregt als durch die bloßen Gerätübungen oder durch eine schlaffe Betriebsweise der Ordnungs- und Freiübungen. Der Einführung des Turnens in den Volksschulen kann also damit nur ein Dienst geleistet werden.

VIII. Das Turnen soll an gemeinsame Thätigkeit gewöhnen.

Es ist eine besondere Eigentümlichkeit turnerischer Übung, daß sie zu gesellschaftlichem Thun reizt. Manche Leibesübungen, wie Tanzen, Fechten, Spielen bedürfen ja an und für sich schon des Zusammenwirkens mehrerer. Aber wo dies auch nicht unumgänglich nötig ist, liebt man doch mit anderen zusammen sich zu üben. Man kann dies bei Schlittschuhläufern, bei den Liebhabern anderer Sportarten, wie auch bei Turnern stets wahrnehmen. Es hat seinen Grund neben dem geselligen Triebe, der den Menschen überhaupt innewohnt, vornehmlich in der Begierde, von anderen zu lernen, im Geschick ihnen gleich und womöglich zuvor zu kommen.

Dieses Zusammenwirken erfordert je nach Umständen mehr oder weniger Unterordnung des Einzelnen unter die Zwecke der Gemeinsamkeit. Bei Erwachsenen giebt sich die Einsicht in die Notwendigkeit und den Nutzen dieser Unterordnung in der

* Vergl. F. A. Lange in seinem vortrefflichen Schriftchen „Die Leibesübungen“ Seite 143. (Gotha, 1863).

Regel durch Gründung von Vereinen kund, in denen jeder einen Teil seiner freien Selbstbestimmung freiwillig dem Ganzen opfert. Den Turnschülern ist eine solche Unterordnung schon durch ihre Zugehörigkeit zu einer Schule, zu einer Turnklasse geboten. Allein sie finden sich aus den oben genannten Gründen leichter im Turnen hinein, als in andern Schulfächern. Auch bietet der Turnunterricht weit mehr als diese Gelegenheit, den Vorteil solcher Unterordnung klar zu machen, ihr die verschiedenartigsten und ansprechendsten Formen zu geben und damit die Fähigkeit, sich unterordnen zu können, auszubilden.

Es ist aber diese Fähigkeit der Unterordnung für das praktische Leben von ungemeiner Wichtigkeit. Jeder, er mag werden was er will, muß sich mehr oder weniger nach anderen Menschen und nach gegebenen Verhältnissen richten und sich in sie schicken lernen. Je leichter ihm das fällt, desto besser ist es für ihn und den Erfolg seines Wirkens. Dieses Wirken ist zumal in vielen Berufsstellungen von vornherein an die Gemeinsamkeit mit andern geknüpft. Durchaus ist dies der Fall in der Stellung des Mannes als Bürger eines Gemeinwesens, eines Staates. Nur der wird dieser Stellung völlig gerecht werden, der sich als Glied des Ganzen zu fühlen und als solches thätig zu sein vermag. Darum fällt auch nach dieser Seite hin der Erziehung die Aufgabe zu, in dem heranwachsenden Menschen den Sinn für die Zusammengehörigkeit mit andern, den Sinn für Gemeinsamkeit auszubilden, und dazu kann und muß der Turnunterricht seinen Teil beitragen.

Zunächst muß er die Gewöhnung der Schüler an Zucht und Ordnung fördern helfen. Denn auch das turnerische Treiben der Schuljugend muß auf Gesetzlichkeit gegründet und von ihr geleitet werden. Es darf nicht jeder nur das thun wollen, was ihm beliebt, sondern nur das, was zum Nutzen des Ganzen vorgeschrieben werden muß. Öfters erschweren Äußerlichkeiten im Turnen die Aufrechthaltung der Zucht. Namentlich thun dies die unvollständigen Turneinrichtungen, die übergroßen und zusammengesetzten Klassen, mit denen so oft noch der Turnlehrer zu thun bekommt, oft auch die geringe Wertschätzung des Turnens durch die Eltern und die andern

Lehrer. Darum ist für den Erfolg des Turnens in dieser Richtung von großem Werte, wenn der Turnlehrer bei dem Schulvorstande kräftige Unterstützung findet. Wird diese namentlich an höheren Schulen dem Neuling im Turnlehrfach versagt, so darf sich die Schulleitung über Klagen und Verdrießlichkeiten, zu denen das Turnen Veranlassung gab, nicht wundern.

Andererseits ist im Turnen in mancher Beziehung die gute Zucht wieder leichter aufrecht zu erhalten als in der Schulstube. Es ist ja verhältnismäßig leicht, den bewegungslustigen Knaben die Turnarbeit ansprechend und sie dadurch williger zu machen, den nötigen Anordnungen Folge zu leisten. Zudem wird die Notwendigkeit der verschiedenen Ordnungs-Vorschriften im Turnen den Schülern sehr bald einleuchten. Sie begreifen rasch, daß wenn z. B. sie oft an die Reihe des Übens kommen wollen, wenn sie gar in dieser oder jener Turnart sich versuchen möchten, dies nur unter gewissen Bedingungen der äußeren Ordnung geschehen kann, daß überhaupt bei vorschriftmäßigem Benehmen sie am meisten gefördert werden. Je zweckmäßiger die Vorschriften sind, jemehr dabei alle kleinlichen und entbehrlichen Beschränkungen der Freiheit in der Bewegung vermieden werden, desto seltener wird der Lehrer von den gewöhnlichen Zuchtmitteln, von Tadel, auf die Seite Stellen, Ausschluß von beliebten Übungen, Nachüben, Anrufung der Strafgewalt der Schule u. dergl. Gebrauch machen müssen.

Freilich ist es mit dem Vorhandensein eines Gesetzes nicht gethan. Es verfehlt seinen Zweck, wenn es nicht durchgeführt wird. Man hüte sich also mehr zu fordern, als gerade nötig ist und deswegen zur Not auch erzwungen werden kann.

Die Turnzucht bezieht sich wie jede andere auf die Ordnung im Raum, in der Zeit und im Thun. Die Ordnung im Raum besteht vornehmlich darin, daß alles im Turnraum seinen bestimmten Platz angewiesen erhält, jedes Gerät, die Bücher und die Kleider der Schüler und diese selbst, sowie darin, daß auf genaue Einhaltung dieser einmal festgesetzten Ordnung geachtet wird.

Die Ordnung in der Zeit macht sich in erster Linie geltend durch rechtzeitigen Beginn und Schluß der Turnstunde.

Läßt der Lehrer hierin sich Unregelmäßigkeiten zu schulden kommen, so verführt dies die Schüler, sich ebenfalls Unregelmäßigkeiten im Kommen und im Verhalten auf dem Turnplatze zu erlauben. Der Lehrer sei selber der erste auf dem Platze, schon deshalb, um ungehöriges Üben vor dem Beginn der Stunde, wodurch leicht Unfälle hervorgerufen werden, verhüten oder erlaubtes Üben doch überwachen zu können. Auf den unteren Stufen lasse er die erschienenen Schüler nach dem Ablegen ihrer Sachen sofort auf dem Sammelplatze zum Turnen antreten, prüfe die Zahl der Anwesenden, was am schnellsten durch Abzählen geschieht, und beginne, ohne allenfallsige Nachzügler abzuwarten, sogleich mit den Übungen. In ähnlicher Weise sei auch der Abschluß der Stunde in einer bestimmten Weise geregelt. Ein solches Verfahren, im Verein mit bestimmten Nachteilen, die den Unpünktlichen erwachsen, wird bald die so schätzenswerte Eigenschaft der Pünktlichkeit auch im Turnen den Schülern beigebracht haben.

Die Ordnung im Thun muß auch im Turnen mit der guten Sitte in Übereinstimmung, der Lehrer selber darin Vorbild sein. Aber er verwechsle das fröhliche, lebhafte Wesen der Jugend beim Kommen und Gehen zu Anfang und zu Ende der Turnstunde, das mit ihrem Turnen so gut im Einklang steht, nicht mit rohem und zügellosem Treiben. Er gestatte das eine und verhindere das andere, ohne in übertriebenes Vorschriftengeben zu verfallen. Während der Turnstunde darf vor allen Dingen kein Verlassen der angewiesenen Plätze, kein unbefugtes Turnen an Geräten geduldet werden. Daß der Turnsaal von den Schülern als ein Lehrzimmer anzusehen ist, und diese darnach ihr Benehmen (Reinigung der Fußbekleidung, Abnahme der Kopfbedeckung u. dergl.) einzurichten haben, versteht sich von selbst. Worauf in der Turnstunde noch besonders zu halten ist, das ist das stramme Stehen in der Grundstellung bei solchem Verkehr zwischen Lehrer und Schüler, der gewissermaßen einen amtlichen Charakter hat: beim Anmelden nach stattgefundener Versäumnis oder nach einem Zuspätkommen, ebenso beim Abmelden aus ähnlichen Gründen, beim Fragen und Antworten zu Unterrichtszwecken, beim Abzählen u. dergl.

mehr. Die Schüler gewinnen dadurch sichtlich an guter Haltung, was ihnen alsdann auch im Verkehre mit anderen Erwachsenen und später im Leben zugute kommt.

Das Turnen bietet aber noch andere Zuchtmittel als diese dar, um die Schüler an Gesetzlichkeit, an Unterordnung und an gemeinsames Wirken zu gewöhnen. Es sind dies gewisse Turnarten und Übungsformen, die untrennbar an die Bethätigung der genannten Eigenschaften gebunden sind: das Turnspiel, die Wettkämpfe zweier Scharen, die Gemeinübungen.

Das Turnspiel, dessen Wert für Erregung der Thatkraft und der Gewandtheit schon oben (S. 59 u. 69) hervorgehoben wurde, ist ohne genaue Einhaltung bestimmter Gesetze und Spielregeln undenkbar. Ohne diese verliert es seine anregende und erziehliche Wirkung, oder es wird nur eine Quelle von Zank und Unmut. Die Schüler begreifen unter geschickter Leitung dies bald; sie lernen nirgends leichter sich zu fügen als im Spiel und werden auf diese Weise spielend zu gesetzlichem Sinne erzogen. Weiteres darüber siehe unten im Abschnitt VI des 4. Buches.

Der Wettkampf zweier Abteilungen hat ebenfalls neben anderen Vorteilen den, daß dadurch in den Schülern das Gefühl der Zusammengehörigkeit zu einem Ganzen, dem sie für ihr Thun gewissermaßen verantwortlich sind, in ansprechender Weise beigebracht wird. Denn in solchen Fällen sucht nicht bloß jeder sein Bestes zum Vorteil des Ganzen zu thun, sondern er wird auch von den Kampfgenossen dazu angespornt. Und gerade in dieser Selbstzucht der Schüler unter sich liegt ein anderer Teil des Wertes derartiger Anordnungen.

Bei Spiel und Wettkampf wird schon durch Erregung des Wetteifers den Schülern die Unterordnung unter das gemeinsame Gesetz leicht gemacht. Fällt dieser Antrieb weg, tritt an seine Stelle der Zwang des Befehles, so wird ihre Fügsamkeit auf eine höhere Probe gestellt, dafür aber auch ihre Fähigkeit, sich zu schicken und den Umständen anzupassen, in höherem Maße entwickelt. Diesen Zweck, neben anderen, erstrebt die Spieß'sche Methode der Gemeinübungen im Turnen, bei der der Einzelne immer nur als Teil einer Mehrzahl, als Glied eines größeren Ganzen erscheint und thätig ist.

Schon dadurch, daß alle Schüler einer Klasse oder doch mehrere zugleich auf Verlangen des Lehrers *dieselbe Übung zur selben Zeit* ausführen, entsteht zwischen den Übungen der Einzelnen ein gewisses Band, das die Übung als das Werk der Gesamtheit in die Augen fallen läßt. Auch jeder Mitübende bekommt dabei unversehens die Empfindung, als ob sein Thun nur ein Stück vom Ganzen und zu dessen Gelingen nötig wäre, wenn er auch in Wahrheit seine Übung ebenso gut für sich allein hätte machen können. Um so lebhafter wird diese Empfindung hervorgerufen, wenn durch die Art der Anordnung des Übens, durch die besondere Aufstellung der Schüler, z. B. auf Linien, die eine bestimmte Figur, einen Kreis, ein Viereck, ein Kreuz u. s. w. bilden, die Zusammengehörigkeit der Übenden diesen selber recht anschaulich gemacht wird.

In viel höherem Maße wird die Notwendigkeit des Zusammenwirkens natürlich bei solchen Gemeinübungen den Schülern zum Bewußtsein gebracht, welche Thätigkeiten in sich schließen, die *überhaupt nur von einer Mehrzahl ausgeführt werden können*, wie z. B. bei den Gemeinübungen mit längeren Stäben, beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände, der beweglichen Turngeräte u. a.; ferner bei den sogenannten Gesellschaftsübungen und namentlich bei den Ordnungsübungen.

Die *Ordnungsübungen* haben recht eigentlich den Zweck, den Einzelnen in der Einordnung zu einem Ganzen zu üben, ihn zu geregelter Teilnahme an einem aus einer gewissen Zahl von Einzelwesen bestehenden Körper zu erziehen, der in sich gegliedert ist, sich nach bestimmten Gesetzen bewegt und umgestaltet (vgl. F. A. Lange „Leibesübungen“ S. 97). Obwohl diese Aufgabe nicht in das eigentliche Gebiet der Leibesübung gehört, bildet sie doch einen nicht unwesentlichen Teil der Erziehung und ist unzertrennlich mit dem Turnunterricht zu verbinden, da diesem ja die geregelte Bethätigung leiblichen Thuns obliegt und er ohne die Lenksamkeit geordneter Massen nicht bestehen kann.

Einläßlicher wird dies unten im Abschnitt I des 4. Buches besprochen werden. Das nur sei hier noch hinzugefügt, daß

den Schülern die Bedeutung der Ordnungsübung für Gewöhnung an Unterordnung besonders durch solche Formen dieser Übungen klar gemacht werden kann, die auch Verwendung im Heeresdienste finden, einmal weil die Schüler wissen, daß in diesem Dienste strenge Unterordnung des Einzelnen verlangt wird, und zum andern, weil sie gerade diesen Übungsformen in der Regel mehr Geschmack abgewinnen als anderen von ähnlicher Natur.

Indem der Turnunterricht zur Entwicklung der Fähigkeit, sich unterordnen und mit andern zusammen wirken zu können, beiträgt und daneben die leibliche Tüchtigkeit des Einzelnen erstrebt, wird er zu einer nicht zu unterschätzenden Vorschule für den Heeresdienst und zu einer wertvollen Grundlage für die Wehrhaftigkeit des Volkes. Es liegt dies auch ganz im Sinne des Begründers unseres heutigen Schulturnens, von A. Spieß. Denn dieser sagte in seinem Schriftchen „Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung" schon 1842: „Das Marschieren und Üben ganzer Gliederungen soll jetzt (nämlich in Gymnasien und Realschulen) die Schüler vorbereiten für den Kriegsdienst; es müssen darum die besonderen wehrmännischen Vorschriften des jeweiligen Staates **streng** zu Grunde gelegt werden, daß das Turnen zugleich die Vorübung des künftigen Wehrmannes fertig ausbildet, die Schule die kriegerische Zucht verbreiten hilft." In ähnlichem Sinne spricht sich auch der in wissenschaftlichen wie in turnerischen Kreisen mit Recht hochgeschätzte F. A. Lange aus im neunten Abschnitte seines mehrerwähnten Schriftchens: „Die Leibesübungen", der von der Bedeutung des Schulturnens für das Heerwesen handelt.

Das Vorhandensein dieser Bedeutung wird nirgends geleugnet. Aber darin gehen die Meinungen auseinander, inwieweit sie auf Lehrverfahren und Lehrstoff im Turnunterricht bestimmend einwirken sollte. Es stehen sich da zwei Gegensätze gegenüber: auf der einen Seite verlangt man völliges Aufgehen in dem Kriegszweck mit allen zugehörigen Äußerlichkeiten, Uniform, Waffen, Ämtern 2c.; auf der anderen Seite

zeigt sich geflissentliches, ja feindseliges Fernhalten von allem, was an das vaterländische Heer erinnern könnte. Eines ist so verkehrt wie das andere.

Die erstgenannte Ansicht führte zur Gründung der sogenannten Jugendwehren oder Kadettencorps, wie sie z. B. die Schweiz hat und wie sie auch in Frankreich zur Einführung kamen. Es liefen und laufen dabei allerdings noch mancherlei andere, zum Teil politische Gründe mit unter. Die Erfahrung hat aber bis jetzt fast überall gelehrt, daß diese Einrichtungen früher oder später in Soldatenspielerei ausarten, die Eitelkeit der Schüler fördern, deren turnerische Ausbildung, die doch höheren Erziehungszwecken dienen soll, in vielfacher Beziehung hinderlich ist und schließlich doch keine besseren Soldaten liefert, eher schlechtere, weil den Jungen die ausschließlich betriebenen rein militärischen Übungen bereits verleidet oder sie auf ihr Können darin eingebildet worden sind. Am schädlichsten wirken diese Jugendwehren, wo sie vom Turnen und der Schule völlig getrennt sind. Aber auch in Verbindung mit dem Turnen sind sie nachteilig, teils durch die Äußerlichkeiten mit Fahnen, Waffen u. dergl., mehr aber noch weil sie die Gedanken der Schüler von ihrer nächsten Aufgabe abziehen und durch den beanspruchten Zeit- und Kostenaufwand das Turnen, das hierin ohnehin spärlicher bedacht ist, noch mehr verkürzen.

Gerade die Furcht vor völliger Verdrängung des Turnzweckes durch den Kriegszweck ist es, warum man anderseits dessen Berücksichtigung selbst in Kleinigkeiten vom Turnen ausgeschlossen wissen will, obwohl auch hierbei manchmal noch andere Gründe, wie z. B. veraltete Ansichten über die Entbehrlichkeit des Heeres, oder selbst Gründe politischer Natur mit im Spiele sein mögen. Man macht dabei geltend, daß die Leibesübungen an und für sich schon bei dem in Deutschland herkömmlichen Betriebe eine wichtige Vorschule für den Wehrdienst, wenn auch nur in mittelbarer Weise, seien und daß es nur zur Verdunkelung ihres eigentlichen Zieles führen könne, wenn man andere Nebenzwecke in unmittelbarer Weise berücksichtigen wolle. Allein man übersieht dabei, daß ein starres Festhalten an der rein menschlichen Ausbildung ohne alle Rück-

sicht auf das Leben und seine Bedürfnisse ja auch in der geistigen Erziehung nicht stattfindet, daß dies also auch in der leiblichen Erziehung nicht nur keine Notwendigkeit, sondern geradezu eine Unrichtigkeit ist. Man übersieht ferner, daß auch in den scheinbar rein militärischen Übungen ein erzieherischer Bestandteil zu finden ist, der sich recht wohl mit jenem wehrhaften Wesen der allgemeinen Turnübungen zu einem Ganzen verschmelzen läßt.*

Es ist ebensosehr vor dem Zuwenig als vor dem Zuviel in dieser Beziehung zu warnen. Ein hartnäckiges Verneinen der Frage, ob die Wirkung des Schulturnens als Vorschule für den Kriegsdienst nicht noch einer Steigerung, unbeschadet seiner Hauptaufgabe, fähig sei, ein unnachgiebiges Verhalten gegen berechtigte Forderungen und Strömungen der Zeit in diesem Sinne könnte dem Turnen unter Umständen wieder auf lange Zeit hinaus Schaden bringen. Ähnlich wie damals (in den vierziger Jahren), als man es in Verkennung seiner vaterländischen Bedeutung in den Streit der politischen Parteien hineinzog und ihm dadurch Verfolgung und Bedrückungen aller Art zuzog; oder wie damals, als man die berechtigten Forderungen der Schule an eine Umgestaltung des Turnbetriebs zurückwies und durch das hartnäckige Festhalten an dem sogen. Jahn'schen Turnen in den Schulen Veranlassung gab zur offiziellen Einführung des sogen. schwedischen Turnsystems, deren Nachteile nur mit Mühe überwunden werden konnten. Es kann sich ja hier, wie gesagt, um nichts anderes handeln, als einerseits darum, in einer der jugendlichen Natur angemessenen Weise das freie und fröhliche Turnen mit dem Geiste militärischer Zucht und Ordnung, Pünktlichkeit und Strammheit in die richtige Verbindung und Abwechslung zu bringen, und andererseits um Aufnahme solcher militärischen Übungen, die zugleich dem erziehlichen Zwecke des Turnens zu entsprechen vermögen.

---

* Vergl. F. A. Lange, „Leibesübungen", S. 133.

Drittes Buch.

Besondere Unterrichtsmittel im Turnen.

I. Standort der Schüler und des Lehrers beim Turnen.

Es ist nicht gleichgitig, in welcher Weise die Aufstellung der Schüler bei den einzelnen Turnarten (Ordnungs-, Frei-, Gerätübungen) angeordnet wird und welchen Standort der Lehrer dabei einnimmt. Zwei Hauptrücksichten sind dabei zu nehmen: einmal daß die Schüler von ihrem Standorte aus alles sehen können, was sie sehen müssen, und zweitens, daß der Lehrer die Schüler genau überwachen und überblicken kann. Es kommt aber bald die eine, bald die andere Rücksicht, Änderungen heischend, hinzu. Für viele Zwecke, namentlich bei Turnprüfungen und ähnlichen Anlässen, ist die Aufstellung der Schüler nach ihrer Leibesgröße die beste, weil sie am besten aussieht. Auch für Ordnungs- und Freiübungen ohne oder mit Handgeräten empfiehlt sie sich am meisten, ohne durchaus nötig zu sein. Da man mit diesen Übungen gewöhnlich die Stunden beginnt, so ist auch der fast überall im Turnen eingeführte Brauch ganz gerechtfertigt, zu Anfang der Turnstunde die Schüler sich nach ihrer Größe, der größte rechts von den andern, an einem bestimmten Platze, dem sogenannten Sammelplatze, der sich gewöhnlich in der Nähe einer der längeren Seiten des Turnraumes befindet, aufstellen zu lassen. Ist die Klasse zu groß, um dort in einer einzigen geraden Linie Platz zu finden, so führt man eine zwei- oder gar dreigliedrige

Aufstellung der Klasse ein, wobei der Übersicht wegen die Reihen der Kleineren vor die der Größeren zu stehen kommen sollten.

Aus dieser Anfangsstellung der Klasse, wobei die Schüler Schulter an Schulter stehen, muß zum Zwecke der Ausführung von Freiübungen und von Übungen mit Handgeräten (Stäben u. s. w.) die sogenannte offene Aufstellung der Klasse hergestellt werden, in der die Einzelnen weit genug voneinander entfernt sind, um ihre Gliedmaßen und ihre Handgeräte ohne Behinderung durch ihre Nachbaren bewegen zu können. Eine solche offene Aufstellung gewinnt man durch Anwendung gewisser Ordnungsübungen (Staffeln, Öffnen der Reihen) 2c., von denen weiter unten noch die Rede sein wird. Auch hierbei ist es gut, in der Regel die kleineren Schüler in die vorderen Linien der Aufstellung zu bringen, damit den weiter hinten stehenden die Aussicht nach vorn nicht zu sehr beschränkt wird. Aber es wird auch nicht selten von Nutzen sein, es so einzurichten, namentlich wenn es sich um Einübung neuer Übungen handelt, daß in die vorderen Linien der offenen Aufstellung der Klasse die gewandteren Schüler kommen, damit diese ihren Hintermännern zum Vorbild dienen können.

Bei Gerätübungen ist eine andere Aufstellungsart der Schüler häufig von gutem Nutzen, nämlich die nach der Turnfertigkeit der Einzelnen, so daß also alle Geübteren zusammen gestellt sind und auch in der Regel die Übung zuerst ausführen. Dadurch werden den weniger Geübten reichlich gute Vorbilder gegeben, dem Lehrer aber das Hilfegeben vereinfacht. Davon läßt sich natürlich nicht immer gleich zu Anfang des Schuljahres Gebrauch machen.

Eigentlich müßte für jedes Gerät eine andere Reihenfolge der Schüler bestimmt werden, da ihr Turngeschick an den verschiedenen Geräten ein verschiedenes ist. Weil dies aber in der Regel zu Umständlichkeiten führen würde, kann man sich auch mit einer nach der durchschnittlichen Fertigkeit der Einzelnen festgesetzten Reihenfolge der Schüler begnügen. Immer aber wird man diese nach gewissen Zeiträumen (z. B. alle Vierteljahre) von neuem bilden müssen. Es ist indessen wohl darauf zu achten, ob nicht diese Scheidung nach dem Turngeschick von

den Schülern als Rangordnung im Sinne von Lob und Tadel aufgefaßt und dadurch einerseits in nachteiliger Weise der Ehrgeiz rege gemacht, andererseits bei den weniger Geübten Mißmut und Gleichgiltigkeit erzeugt wird. Denn nicht überall und auf jeder Altersstufe ist man vor diesen Folgen sicher und thut in diesem Falle gut daran, auf die Vorteile einer solchen Aufstellung zu verzichten.

Für das Riegenturnen der Schüler unter Vorturnern ist jedenfalls die Zuordnung der Turnenden zu den einzelnen Riegen nach ihrer Turnfertigkeit vorzunehmen, weil dies sowohl die Auswahl der turnerischen Riegenaufgaben als auch die Thätigkeit des Vorturners sehr erleichtert.

Soll aber die Klasse als Ganzes an mehreren nebeneinanderstehenden Geräten der gleichen Art, aber von verschiedener Höhe und Größe, z. B. an 4 Barren oder an 4 Recken, turnen, sei es in Form von Gemein- oder von Einzelübungen, dann ist es zweckmäßig, die Vorteile der Zusammenstellung der Schüler nach ihrer Größe mit der nach ihrer Turnfertigkeit möglichst miteinander zu verbinden. Dies kann in der Weise geschehen, daß zuerst nach der Leibesgröße der Schüler die Klasse in so viele Abteilungen, als Geräte benutzt werden sollen, eingeteilt wird, und alsdann in jeder Abteilung deren Angehörige unter sich nach ihrer Turnfertigkeit geordnet werden. Wird alsdann wieder das Üben von dem geschickteren Schüler jeder Abteilung begonnen, so kann dieser den nachfolgenden die nötige Hilfe leisten.

Das Hintereinanderstehen der Schüler ist bei den meisten Gerätübungen wenig empfehlenswert, namentlich nicht bei Übungen im Springen, am langen Schwingseil u. dgl. Denn der das Üben überwachende und darum meist in der Nähe des Gerätes stehende Lehrer kann alsdann die entfernteren Schüler weniger genau übersehen; diese selbst sehen nicht viel von dem Üben der anderen und verfallen um so leichter auf allerlei ungehörige Nebendinge. Auch das vielfach übliche und bequeme Sichanschließen derer, die die Übung gemacht haben, an das entferntere Ende der nachrückenden Reihe der andern wird, bei jüngeren Knaben wenigstens, leicht eine Quelle von störender Unruhe und Unordnung. Es ist daher besser, jedem einen

festen Platz anzuweisen, an den er nach vollendeter Übung wieder in einer Weise zurücktritt, daß dadurch seine Nachfolger nicht aufgehalten und gestört werden.

So ist also bei den Aufstellungen der Schüler an den Geräten, auch wegen der Besonderheit der Standorte dieser Geräte, mancherlei zu bedenken, und man wird sich manchen Verdruß ersparen und manchen Zeitgewinn verschaffen, wenn man frühzeitig und reiflich für jeden einzelnen Fall die zweckmäßigste Aufstellung der Schüler aufsucht und festsetzt.

Der Ort, auf den der Lehrer sich stellt, muß so gewählt werden, daß der Lehrer wo möglich, ohne den Kopf hin und her drehen zu müssen, die ganze Schülerschar in seinen Gesichtswinkel bekommt. Will er dabei zugleich vor der Mitte der Klasse stehen, so müßte dies alsdann unter Umständen in einer solchen Entfernung geschehen, daß er, wenn er nicht sehr gute Augen hat, nicht mehr deutlich genug alles sieht oder, um verständlich zu werden, zu laut reden müßte. In solchem Falle wird er besser thun, sich näher dem einen Ende der Klasse in einer schrägen Stellung zur Längenrichtung der Reihen aufzustellen, was sich besonders in engen Turnräumen empfiehlt. Im übrigen ist es für den Zweck der Beobachtung, der Übersicht über die Schüler, der rechtzeitigen Abgabe des Befehls bei Fortbewegungen der Klasse u. dgl. von Nutzen, sich soweit von der Klasse entfernt zu halten, als die Möglichkeit, sie mit Blick und Wort zu beherrschen, gestattet.

Zu häufig seinen Standpunkt zu verlassen, ist dem Lehrer selten von Nutzen; störend, ja lächerlich kann es werden, wenn er immer hin- und herläuft und in ewiger Unruhe ist. Selbst bei Marsch- und Laufbewegungen der Klasse nehme er nicht mehr Teil daran, als es unumgänglich des Raumes und dergl. wegen nötig ist. Freilich, um Fehler zu verbessern, wird er manchmal zu diesem und jenem gehen müssen, aber auch darin ist Maß zu halten, über den Einzelnen das Ganze nicht aus dem Auge zu verlieren und zuerst mit dem Zuruf es zu versuchen. Ähnlich so verhält es sich mit dem Hilfegeben bei gewissen Gerätübungen; hier trete er nur dann ein, wenn für ihn kein anderer Ersatz zu finden ist.

Wie nun dieses „vor der Front Sein“ namentlich beim Gerätturnen, soweit es der Standort des betreffenden Gerätes zuläßt, empfehlenswert ist, so wird dagegen bei Übungen an Ort und Stelle (wie z. B. bei vielen Frei- und Stabübungen) der Lehrer gut thun, auch von Zeit zu Zeit von der Seite oder von hinten her seine turnenden Schüler zu beobachten und zu leiten; manches sieht er dann genauer, und er gewöhnt sie, ihre Pflicht zu thun, auch wenn sie ihn nicht vor sich haben.

II. Das Vorturnen.

Das eine der beiden Hauptmittel zur Belehrung der Schüler über die von ihnen auszuführende Übung besteht, wie schon oben (Seite 32) gesagt wurde, darin, ihnen die Übung vorzuturnen. Aber dieses Vorturnen muß in mustergiltiger Weise stattfinden, sonst erweckt es unrichtige Vorstellungen. Die Erfahrung lehrt, daß die Fehler, welche der vorturnende Lehrer gemacht hat, namentlich solche in der Körperhaltung, auch bei den Nachturnenden häufig erscheinen, und umgekehrt, daß ein vollendetes, schönes Vorturnen ungemein wirksam für Nacheiferung sich erweist. Deshalb unterlasse der Turnlehrer, wenn er selber nicht gut turnen kann, das Vorturnen soweit als thunlich; es müßte denn sein, daß ihm nichts anderes übrig bliebe. Alsdann thut er aber gut, vorher anzugeben, warum und worin seine Übung nicht richtig sein werde. Übrigens wird er in den meisten Fällen imstande sein, aus der Zahl seiner Schüler solche herauszufinden, welche die Rolle des Vorturners übernehmen können, namentlich wenn der Lehrer es versteht, die zu zeigende Übung von bekannten Übungen abzuleiten. Ein solches Zuhilfenehmen von Schülern zum Vorturnen ist ohnehin in solchen Fällen nötig, in denen, wie z. B. bei Ordnungsübungen, einer allein die Übung nicht ausführen kann.

Selbstverständlich muß der Vorturnende von allen Schülern genau gesehen werden können. Oft ist deshalb eine vorübergehende Änderung in der Aufstellung der Schüler geboten, z. B. in der Weise, daß der Vorturnende in der Mitte

des Raumes der offenen Aufstellung seine Übung vorturnt und die Schüler sich von allen Seiten her nach ihm drehen.

Besteht die vorzuturnende Übung aus mehreren aufeinanderfolgenden Bewegungen, so ist es für den Zweck der Anschaulichkeit besser, die Übung möglichst langsam oder noch besser sie stückweise, d. h. jede dieser einzelnen Bewegungen für sich, durch einen kleinen Halt wo möglich von der anderen getrennt, vorzunehmen, dann noch einmal das Ganze in einem Zuge, d. h. in unmittelbarer Folge der Bewegungen so auszuführen, wie es die Aufgabe verlangt.

Das Vorturnen ist am nötigsten, solange es sich um die Erlernung der Grundübungen handelt, namentlich also auf den unteren Stufen, wo die Summe turnerischer Vorstellungen noch klein ist; dann ist aber auch die mit dem Vorturnen verknüpfte Zumutung an des Lehrers Kräfte und Geschick nicht groß. Hier ist es außerdem bei manchen Freiübungen (Arm- oder Beinbewegungen), die nach einer Seite hin, links oder rechts, begonnen werden sollen, zweckmäßig, wenn der Lehrer spiegelbildlich sie den Anfängern vorturnt, denn im andern Falle werden leicht einige Schüler durch Nachahmung seiner Bewegungen ihre Übung nach der falschen Richtung anfangen; bei geübteren Schülern ist diese Rücksicht überflüssig.

Schleichen sich in eine Übung gewisse Fehler ein, so ist es oft von guter Wirkung, wenn der Lehrer mit Fleiß solche fehlerhafte Ausführung selber darstellt, wobei er immerhin einer mäßigen Übertreibung sich schuldig machen darf. Indessen kann er auch hierbei sich wieder durch Schüler ersetzen lassen, diesmal aber aus begreiflichen Gründen durch die ungeschicktesten.

Mit den Schülern zugleich eine Übung, z. B. eine Frei- oder Stabübung turnen, sollte der Lehrer niemals thun, denn die Schüler sollen nicht jetzt erst die Übung ihm absehen, sondern im voraus klar wissen, was sie zu thun haben. Auch aus Gründen der Schonung seiner selbst sollte er darauf verzichten und seine Zeit und seine Kräfte vielmehr zur Überwachung und Leitung des Ganzen verwenden.

So sehr nun auch dem Turnlehrer, der mehrere Turnstunden hinter einander zu erteilen hat, zu raten ist, seine Kräfte zu schonen, so wenig ist damit gemeint, daß er sich des Vorturnens, wenn er dessen fähig ist, ganz enthalten soll. Denn der Einfluß guten Vorturnens auf die Nacheiferung der Schüler ist doch am größesten, wenn der Lehrer selber der Vorturner war. Auch erhalten dadurch, daß er seine Kunst von Zeit zu Zeit zeigt, seine Anordnungen in den Augen der Schüler ein viel größeres Gewicht und finden willigeren Gehorsam.

III. Mündliche Belehrungen.

Soll ein wirklicher Unterricht im Turnen stattfinden, so darf dies nicht auf einfaches Vor- und Nachturnen beschränkt werden. Schon darum nicht, weil bei Schülern, namentlich bei den Anfängern, das Vorturnen, wie schon oben erwähnt, nicht hinreicht, ihnen volle Klarheit über das Gewollte zu verschaffen. Ohne diese Klarheit ist aber an ein Gelingen der Übung nicht zu denken, ganz abgesehen von der Unlust, die dem Schüler die Zumutung bereitet, etwas ihm Unklares zu thun. Es muß also eine mündliche Erläuterung hinzukommen, die dem Schüler das volle Verständnis für seine Aufgabe erschließt, ja unter Umständen imstande ist, ein Vorturnen der gewollten Ubung unnötig zu machen.

Aber auch für andere Zwecke wird der Turnlehrer manchmal sich mündlicher Mitteilungen bedienen und dies ganz besonders in den Fällen thun, in denen es ihm nötig erscheint, die Teilnahme der Schüler für ihre Turnaufgabe zu erhöhen. Denn nicht immer spricht eine Turnübung die Schüler, die sie ausführen sollen, in dem gewünschten Maße an und erregt hinlänglich ihren Turneifer. In solchen Fällen ist oft eine kurze Bemerkung über die Übung von guter Wirkung. Diese Bemerkung kann bald geschichtlicher Natur sein, sich auf den Ursprung der Übung beziehen, ob sie den Griechen und Römern oder dem Rittertum schon bekannt war, oder wann sie sich im Turnbetrieb einbürgerte u. dergl.; oder sie kann sich auf verwandte Vorkommnisse im Leben oder auf den Einfluß der Übung auf

die Körperentwicklung und auf die Gesundheit, oder auf den Zusammenhang der Übung mit andern, den Schülern bekannten oder später bekannt werdenden Übungen oder auf gewisse Leistungen darin bei andern Schülern beziehen u. s. w. Kurz, in den meisten Fällen ließe sich von einem sach- und geschichtskundigen Lehrer irgend etwas von der betreffenden Übung sagen, das diese den Schülern in einem andern, ihre Teilnahme erregenden Lichte sehen ließe.

Selbstverständlich wird man Mitteilungen der letztgenannten Art nur ausnahmsweise, d. h. nur dann machen, wenn es wirklich zur Belebung der Turnlust nützlich erscheint. Ein Zuviel in dieser Beziehung könnte leicht eine andere als die beabsichtigte Wirkung haben. Es ist Sache des aufmerksam beobachtenden Lehrers, das rechte Maß zu halten und das richtige Wort zu finden. Jedenfalls ist schon der Zeitersparniß halber möglichste Kürze in solchen Belehrungen geboten.

Am wenigsten sind im Schulturnen öftere und größere Mitteilungen aus der Turnlehre am Platze; die „Grammatik des Turnens" hat für die Schüler keinen Reiz. Dahin gehörige Bemerkungen sind nur im Turnunterricht an Lehrerbildungsanstalten und in Turnkursen für Vorturner und für Turnlehrer in ihrem Rechte.

Am unerläßlichsten ist die Belehrung über die Bedingungen einer richtigen Ausführung der Übung.* Diese muß sich zunächst auf die Hauptthätigkeit, aus der die Übung besteht, sodann auf die dabei zu beobachtende Körperhaltung und endlich auch auf die äußere Ordnung im Kommen und Gehen, Anfangen und Enden beziehen.

Ob man seinen Zweck erreichte, den Schülern eine klare Vorstellung von dem Gewollten beizubringen, erkennt man vielfach schon an dem Maße des Gelingens der Übung. Denn wenn dieses ein geringes ist, so liegt der Grund durchaus nicht immer im mangelnden Geschick der Schüler, sondern nicht selten in der mangelnden Kunst des Lehrers im Vorturnen und im Erklären der Übung, worüber nachträgliche

---

*) Vergl. S. 56

Fragen allerdings sofort Aufschluß geben würden. Man ziehe sich daraus eine Lehre, lerne genauer und deutlicher in seinen Belehrungen zu sein, aber nicht auf Kosten ihrer Kürze, und man wird dadurch sich viel Zeit und Verdruß ersparen.

Die Vorschriften über die äußere Ordnung beim Üben, über seinen Anfang und sein Ende, über Kommen und Gehen beim Gerätturnen u. dergl. giebt man in der Regel am besten erst dann, wenn die Übung selbst genügend erklärt ist. Denn es ist immer gut, erst die Hauptsache klar zu machen und dann erst das Nebensächliche hervorzuheben, aber dies letztere nicht in einer solchen Breite, daß dadurch der Eindruck des vorher Gesagten verwischt werden könnte.

Die Notwendigkeit, sich in seinen Mitteilungen an die Turnschüler der möglichsten Kürze und Knappheit zu befleißigen, ist schon genügend erörtert worden (s. S. 39 u. 53). Es sei hier nur noch hinzugefügt, daß namentlich Neulinge im Turnlehrfache oft in den Fehler verfallen, jeder Übung eine lange Erklärung vorauszuschicken und selbstverständliche Dinge erst erläutern zu wollen. Gerade das letztere wirkt nur verwirrend auf die Schüler. Es verführt sie, in der Übung Schwierigkeiten zu vermuten, die gar nicht darin liegen, und wird dadurch der raschen Erlernung der Übung hinderlich.

Die Kürze der Belehrung wird teilweise ermöglicht durch den Gebrauch von Kunstausdrücken, d. h. von Wörtern, womit man gewisse, namentlich häufiger vorkommende Übungen bezeichnet, selbst wenn diese aus mehreren verschiedenen Bewegungen oder, wie bei den Ordnungsübungen, aus den gleichzeitigen Bewegungen mehrerer Turner zusammengesetzt sind. Diese Kunstworte dienen auch zur Bezeichnung ganzer Gattungen von Übungen, deren einzelne Arten alsdann durch Beiwörter unterschieden werden.

Ohne diese Kunstworte müßte man oft zu langatmigen Umschreibungen seine Zuflucht nehmen. Es muß zwar auch das Kunstwort erklärt und eingeprägt werden, allein der Zeitaufwand dafür kommt, falls nur das Kunstwort geschickt gewählt ist, dem durch seinen Gebrauch erzielten Zeitgewinne nicht gleich, und ebensowenig reicht die Mühe des Behaltens

solcher Wörter an die heran, die mit dem Aussprechen, Anhören und Verstehen einer langen Umschreibung des Kunstwortes verbunden ist.

Ein Kunstwort ist geschickt gewählt, wenn man mit ihm ohne Mühe den Begriff der gemeinten Übung verbinden kann. Dies ist in der Regel der Fall, wenn es zum mindesten die bei der Übung vorkommende Hauptthätigkeit, das Charakteristische der Übung andeutet. Mehr wird in den meisten Fällen nicht von ihm verlangt werden können, da mit einem Worte alle Thätigkeiten und Bewegungen, die bei einer Übung vorkommen, selten zugleich genannt oder auch nur angedeutet werden können. So sind z. B. die Kunstworte: Schwenken, Ausfall, Hocke, Stützhüpfen, Schwungstemmen u. dergl. gut gewählt, weil die Schüler in der Regel schon nach einmaliger Erklärung ein für allemal wissen, was damit gemeint ist.

Es ist aber nicht leicht, ja es erscheint unmöglich, für manche Übungen solche kurze Bezeichnungen zu finden, die die wesentliche Thätigkeit dabei hinlänglich verständlich und in sprachrichtiger Weise hervorheben. Für diese hat man, soweit das Bedürfnis nach einer kurzen Bezeichnung sich geltend machte, bildliche Ausdrücke gewählt, die die Ähnlichkeit der Bewegung des Übenden mit der irgend eines bekannten Gegenstandes andeuten und damit die Vorstellung der gemeinten Übung hervorrufen sollen. Derartige Ausdrücke sind z. B. das Rad, die Mühle, das Kiebitzhüpfen, der Wolfsprung, die Schere, die Felge und dergl. Diese Kunstworte sind mehr beliebt als empfehlenswert. Beliebt sind sie mit Recht wegen der Bequemlichkeit, die sie für Mitteilungen über turnerische Dinge gewähren. Weniger empfehlenswert sind sie namentlich dann, wenn die Ähnlichkeit, die zu dem Bilde Veranlassung gab, eine weithergeholte oder eine ganz unverständliche ist, wie dies z. B. für süddeutsche Schüler bei den Worten: Kiebitzhüpfen, Wolfsprung u. dergl. der Fall ist.

Man wird gut thun, von solchen bildlichen Ausdrücken im Unterrichten nur die allerunentbehrlichsten zu gebrauchen, die schwerer zu verstehenden aber ganz zu vermeiden. Für den Verkehr der Fachleute unter sich sind sie, soweit sie allgemein

eingeführt sind, unerläßlich. Es ist aber nicht nötig, daß die Schüler mehr als unumgänglich damit behelligt werden. Indessen haben die Schüler manchmal Freude an solchen sonderbaren Übungsnamen, oder machen sich gar selber solche. Dann fällt jeder Einwand gegen ihren örtlichen Gebrauch weg. Für den Lehrer liegt aber das Entscheidende beim Gebrauch von Kunstausdrücken einerseits in dem Grade ihrer Verständlichkeit für die Schüler, anderseits in dem, was davon an dem Orte und in dem Lande, worin er unterrichtet, üblich ist. Diese Übereinstimmung mit seinen Fachgenossen im Lande ist schon wegen des Wechsels der Schüler von Schule zu Schule ein Gebot der Rücksicht auf diese Schüler.

IV. Das Befehlen.

Dem Zeigen und Erklären einer Übung hat ihre Ausführung zu folgen. Diese tritt entweder unmittelbar ein, wie z. B. beim Vor- und Nachturnen in Riegen, oder erst auf ein bestimmtes Zeichen hin, wie dies im Turnunterrichte namentlich bei Gemeinübungen meist der Fall sein wird. Dies Zeichen kann ein kurzer Zuruf (fangt an! los! marsch!), ein Wink, ein Handklapp und dergl. sein. Aus diesem Zeichen und der vorausgehenden Übungsangabe setzt sich nun der Befehl zusammen. Man unterscheidet also bei einem solchen in der Regel die sogenannte Ankündigung dessen, was geschehen soll, und das Ausführungszeichen oder, wenn es ein Zuruf ist, das Thatwort. Beide trennt man durch eine Pause von einer mehr oder weniger geringen Zeitdauer, um den Schülern Zeit zu innerlicher Vorbereitung für die Übung zu geben. In der schriftlichen Wiedergabe eines solchen Befehles drückt man diese Pause durch einen zwischen Übungsangabe und Thatwort gesetzten Gedankenstrich aus.

Das Geschick im Befehlen ist dem Turnlehrer ebenso unentbehrlich wie dem Führer militärischer Scharen. Er ist fortwährend in der Lage, Gebrauch davon machen zu müssen; er beginnt und endet die Turnstunde in der Regel mit Befehlen, und von dem Maße seines Geschickes darin hängt zum guten Teile der Erfolg seines Unterrichts ab. Denn das Mißlingen

einer Übung wird gar nicht so selten, wie man vielleicht glaubt, von der Mangelhaftigkeit des Befehlgebens verschuldet. Diese wird dadurch nicht bloß Ursache von Zeitverlust und Ärger, sondern kann auch schließlich dem Ansehen des Lehrers zum Schaden gereichen. Man sagt darum kaum zu viel, wenn man behauptet, daß die größere oder geringere Bestimmtheit und Sicherheit im Befehlerteilen sich auch in der mehr oder weniger guten Haltung der Schüler abspiegele.

Ein guter Befehl kennzeichnet sich durch Deutlichkeit, Kürze und Rechtzeitigkeit. Die nötige Deutlichkeit ist vorhanden, wenn in dem, dem der Befehl gilt — jeder andere Hörer des Befehls fällt dabei außer Betracht —, eine klare Vorstellung von dem Gewollten damit hervorgerufen wird. Die Kürze besteht in dem Weglassen aller Worte, die für diese Deutlichkeit des Befehls nicht durchaus nötig sind, die Rechtzeitigkeit darin, daß für den Eintritt der Ausführung der Übung der richtige Augenblick gewählt, weder unnötig Zeit verloren wird, noch die nötige Zeit für das Überlegen und das Üben mangelt.

Am leichtesten macht sich das Befehlen bei neuen Übungen, deren Erklärung als Ankündigung gelten kann, auf die man sich beruft, z. B. in dieser Form: „Führt die eben erklärte Übung aus!" Oder wenn die neue Übung von der vorhergehenden sich nur in der Richtung oder durch kleine Zusätze unterscheidet, wodurch man dem Befehl z. B. folgende Fassung geben kann: „Dieselbe Übung links!", oder: „Dieselbe Übung, jedoch mit der Abänderung, daß ꝛc.".

Handelt es sich aber um früher schon vorgekommene Übungen, deren genaue Angabe eine sehr umständliche wäre, wie dies z. B. bei vielen Gerätübungen sowie namentlich bei den aus einer Reihe aufeinanderfolgender Thätigkeiten bestehenden Freiübungswechseln der Fall sein dürfte, dann würde die Wiederholung der Übungsangabe mit all ihren Einzelheiten sich schlecht als Befehl eignen. Denn entweder kennen die Schüler schon die Art und Reihenfolge der verlangten Thätigkeiten, und es ist alsdann nicht nur Zeitverschwendung, sie nochmals vollständig und ausführlich aufzuzählen, sondern es würde dies obendrein auch

die Schüler langweilen und ihre Unaufmerksamkeit zur Folge haben; oder sie kennen die Übung noch nicht oder nicht genügend, und es enthält alsdann die lange Ankündigung eine zu große Anforderung an die Fassungskraft und an das Gedächtnis der Schüler. Die Ankündigung wird alsdann entweder nicht hinlänglich verstanden, oder über das Ende ihr Anfang vergessen. In solchen Fällen darf sie nur andeutungsweise gehalten werden. Es muß entweder Bezug genommen werden auf das frühere Vorkommen der Übung, oder es muß von gewissen Voraussetzungen ausgegangen werden können, die beträchtliche Abkürzungen der Ankündigungen gestatten. Gerade hier macht sich der Nutzen der Kunstworte ganz besonders geltend, weil ihr Gebrauch nur auf Grund solcher Voraussetzungen möglich ist. So liegt z. B. in den Ankündigungen: „Ausfall links vorwärts!", oder (bei einer Barrenübung): „Ab mit Drehkehre links!" schon eine Reihe von Voraussetzungen bezüglich der Ausführung der gemeinten Übung.

Man kann sogar unter Umständen für größere Übungszusammensetzungen, von denen man öfters Gebrauch zu machen gedenkt und die man deshalb öfters bezeichnen müßte, eigene Benennungen erfinden (wie dies z. B. in der Turnschule von Prof. O. Jäger der Fall ist), die natürlich nur örtliche Geltung hätten und überhaupt nur von Wert sein könnten, wenn sie von den Schülern leicht behalten und verstanden würden.

Am schwierigsten wird aber das Befehlen bei Anwendung der oben (S. 58) erwähnten Methode des Übens nach Befehlen. Denn hier bedingt der Zweck dieser Methode eine möglichste Kürze und Bündigkeit des Befehls, sowie eine genaue Beachtung des richtigen Zeitpunkts für den Ruf des Thatwortes. Es ist aber nicht leicht, sich allemal in solchen Fällen hinlänglich deutlich und doch in knappster Form auszudrücken, zugleich die Übenden zu überwachen und doch den rechten Befehl zur rechten Zeit bereit zu haben. Es gehört viel Übung und Erfahrung, sowie reifliches Vorherbedenken der einzelnen Befehle und ihrer Reihenfolge dazu. Man bleibt freilich von diesen Schwierigkeiten verschont, wenn man von jener Methode über-

haupt keine Anwendung macht und alle größeren Übungsfolgen zum voraus regelt.

Zu den Voraussetzungen, die manche Befehlsabkürzungen möglich machen, gehören unter andern solche, die dadurch gegeben sind, daß man für gewisse, öfter vorkommende Übungen und Thätigkeiten feststehende Vorschriften giebt, die bei ihrer Ausführung ein für allemal zu beachten sind und darum in den Befehlsankündigungen nicht mehr besonders erwähnt zu werden brauchen. Dahin gehört z. B. der vielfach übliche einfache Befehl: „Vorwärts — marsch!“ für das gewöhnliche Vorwärtsgehen mit Antreten des linken Fußes, ohne daß von Größe und Schnelligkeit der Schritte u. dergl. weiter die Rede dabei wäre. Ferner: schreibt man z. B. vor, daß das Umkehren im Marschieren oder im Laufen in der Regel mit 4 Schritten an Ort und nur links ausgeführt werden soll, so braucht man alsdann dies Umkehren nicht mehr in der genaueren Weise: „Mit 4 Schritten an Ort links umkehren — marsch!“ zu befehlen, sondern es genügt völlig, zu rufen: „Kehrt — marsch!“ Ein ähnlicher Fall ist es, wenn man nur: „Links — um!“ statt: „1/4 Drehung links auf dem rechten Fußballen und der linken Ferse, mit raschem Schlußtritt des rechten Fußes — um!“ befiehlt. Oder wenn man die am häufigsten verkommende Schwenkungsübung statt mit den aus 13 Silben bestehenden Worten: „Eine Viertelschwenkung links (rechts) um den linken (rechten) Führer“ kurzweg stets mit diesen zwei Worten: „Links (rechts) schwenken“ ankündigt. Allerdings muß, sobald von diesen Regeln abgewichen werden soll, im Befehl dies alsdann hervorgehoben werden. Damit wird aber der Gewinn solcher Abkürzungen nicht in Frage gestellt, da die Ausnahmen meist viel seltener als die gewöhnliche Form der Übung vorkommen werden.

Die Einseitigkeit, die in diesem Verfahren zu liegen scheint, ist eine unschädliche. Endweder gelten diese Vorschriften für solche Thätigkeiten, die nur bei ihrem ersten Vorkommen als zu erlernende Übung behandelt werden müssen, von da an aber immer nur als Nebensächliches, als Mittel zu anderen Zwecken auftreten und darum, auch der Zeitersparnis wegen, nur in

einer einzigen Form Verwendung verdienen. Oder sie beziehen sich auf Ausführungsweisen, die von allen möglichen als die zweckmäßigsten erscheinen; alsdann ist es erst recht nicht nötig, auf andre Arten der Ausführung, die ja doch nie oder höchst selten zur Anwendung kommen, im Befehl Rücksicht zu nehmen.

Der große Vorteil, den die Abkürzungen der Befehlsankündigungen darbieten, möge hier das Aufzählen einiger weiteren Fälle solcher Art rechtfertigen.

Wenn man von verschiedenen Haltungen der Gliedmaßen oder des Körpers bei einer Übungsart Gebrauch macht, aber von der einen häufiger als von den anderen, so kann man jene als Regel festsetzen und ihre Angabe im Befehl darum weglassen. Läßt man z. B. die Arme gewöhnlich in der Speichhaltung, seltner in einer anderen Haltung heben, so sind die Schüler ohne Mühe daran zu gewöhnen, auf den Befehl: „Vorheben der Arme — hebt!“ dies nur in der Speichhaltung der Arme zu thun. Man erspart sich damit den häufigen Gebrauch dieser und ähnlicher Kunstworte, die den Schülern überdies wenig geläufig sind; noch weniger sind alsdann längere Umschreibungen dieser Worte nötig.

Ähnlich kann man in Bezug auf Raschheit oder Langsamkeit der Bewegungen verfahren. Macht man jene z. B. bei Frei- und Stabübungen zur Regel, so braucht man dem obigen Befehle „Vorheben der Arme“ nicht jedesmal hinzuzufügen: „in raschester Bewegung“. Für die Bezeichnung der Langsamkeit in der Bewegung genügt es alsdann, die Bestimmung zu treffen, daß diese durch gedehnte Aussprache des, im andern Falle sehr kurz und scharf gerufenen Thatwortes angezeigt werden soll. Doch vermeide man hierbei die komisch wirkende Änderung in der Stimmhöhe.

Soll eine Stellungs- oder Haltungsänderung wieder rückgängig gemacht, also nach einer Bewegung die unmittelbar vorhergegangene Stellung oder Körperhaltung wieder eingenommen werden, so empfiehlt es sich, die Schüler daran zu gewöhnen, dies auf den einfachen Ruf: „Zurück!“ sofort zu thun. Nur muß man alsdann dies Wort nicht auch ein andermal zur Bezeichnung einer Rückwärtsbewegung verwenden.

Bei diesem Brauche würden somit z. B. Rückstellen und Zurückstellen des linken Fußes zwei verschiedene Sachen sein können; jenes wäre stets eine Rückwärtsbewegung des linken Fußes, dieses nur sein Hinstellen auf den Ort, auf dem er unmittelbar vorher stand, also unter Umständen auch eine Vorwärtsbewegung.

Ähnliche Abkürzungen sind beim *Befehlen entgegengesetzter Bewegungen* thunlich. Z. B. nach dem Befehle: „Vorheben der Arme — hebt!" genügt für den Befehl zum Armsenken der Ruf: „Senkt!" anstatt: „Armsenken vorwärts tief — senkt!" Ebenso zeigt nach dem Befehle: „Halbes Kniebeugen — beugt!" der Ruf: „Streckt!" genau genug an, daß damit das Kniestrecken gemeint ist.

Ja in gewissen Fällen kann die *Ankündigung zugleich als Thatwort* gelten, oder dieses jene in sich schließen, namentlich wenn es sich weniger um Übungen als um einleitende und vorbereitende Maßregeln u. dergl. handelt. Dahin gehören Befehle folgender Art: „Stillstehen!", „Achtung!", „Rührt euch!", „Richtung!", „Abzählen!" (wenn bei diesem die Regel ist, von rechts nach links in aufeinanderfolgenden Nummern zu zählen), „Halt!" (um eine Bewegung zum Aufhören zu bringen), u. dergl. mehr.

Am meisten Mühe macht es Anfängern in der Befehlskunst, eine *längere Reihe verschiedener Bewegungen* deutlich und doch ohne Wortschwall anzukündigen; deshalb mögen einige der häufigeren Fälle dieser Art hier besprochen sein.

Haben die nacheinander auszuführenden Bewegungen etwas Gemeinsames, was wohl meistens der Fall sein wird, so ist es *ratsam, dieses Gemeinsame zuerst anzugeben*, alsdann erst das Besondere jeder einzelnen Bewegung hinzuzufügen. Soll z. B. je auf ein besonderes Zeichen hin (also nicht im Takte) nacheinander in die Vor-, in die Rück- und in die Seitschrittstellung, nach jedem dieser Schritte aber wieder zurück in die Grundstellung geschritten werden und dabei jedem Hin- und Zurückschreiten des linken Fußes das des rechten folgen, sollen ferner dabei die Arme mit dem Vorschreiten vor-, mit dem Rückschreiten rück-, mit dem Seitschreiten seitgehoben, mit der

Rückkehr in die Grundstellung aber wieder gesenkt werden, so kann die Ankündigung dieser Thätigkeiten in übersichtlicher Weise wie folgt gegeben werden: „Schreiten in eine Schrittstellung mit Armheben in gleicher Richtung, alsdann zurück in die Grundstellung, dies abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuße, zuerst vorwärts, dann rückwärts, zuletzt seitwärts, in 12 Bewegungen nach Zählen — 1! — 2! — ꝛc.". Denn hier ist das Gemeinsame der Thätigkeiten das Schreiten und das Armheben, während das Besondere in der Verschiedenheit der Bewegungsrichtung liegt. Folgt nun auf diese Übung ihre Wiederholung im Takte, wie es ja Regel sein sollte, so genügt der Befehl: „Dieselbe Übung im Takte, jede der 12 Bewegungen in der ersten von zwei (drei ꝛc.) Schrittzeiten (oder: in dem angegebenen Takte) — stellt!". Soll nun eine ähnliche Übung darauf folgen, die sich nur in der Reihenfolge der Schreitrichtungen davon unterscheidet, so genügt die Ankündigung: „Dieselben Bewegungen, aber zuerst rückwärts, alsdann seitwärts, zuletzt vorwärts!" u. s. w.

Wie in den eben genannten Fällen das Vorausschicken der Angabe des Gemeinsamen verschiedener sich folgender Übungen zweckmäßig ist, so verhält es sich auch mit der Angabe des Ungewöhnlichen, das manche Übungen von anderen ähnlicher Art, die häufiger als jene angewendet werden, unterscheidet. So läßt man z. B. die Stirnreihen der Knaben häufiger um den einen Führer mit Vorwärtsgehen als mit Rückwärtsgehen, oder als um die Mitte schwenken. Es ist darum gut, bei den letzteren Übungen die Worte „mit Rückwärtsgehen" oder „um die Mitte" der weiteren Bezeichnung der Schwenkung bei ihrer Ankündigung vorausgehen zu lassen, also z. B. zu sagen: Um die Mitte links schwenken! statt: $^1/_4$ Schwenkung links um die Mitte! weil viele Schüler den ersten Befehlsworten am meisten Aufmerksamkeit schenken und somit Verwechslungen leichter verhütet werden. Dafür können bei Angabe der gewöhnlichen Art des Schwenkens die Worte „mit Vorwärtsgehen" weggelassen werden.

Zur Verhütung von Verwechslungen trägt sehr viel die Gleichmäßigkeit der Befehle, d. h. die Gewohnheit bei, dieselben Übungen immer mit denselben Worten zu befehlen;

ferner die Gewohnheit, das Unterscheidende zweier aufeinanderfolgenden ähnlichen Befehle in ihrer Aussprache hervorzuheben, durch größere Dehnung oder lauteres Sprechen der betreffenden Worte. Folgt z. B. dem Befehle: „Links vorreihen — marsch!“ der Befehl: „Rechts vorreihen!“, so ist der Nachdruck auf das Wort „rechts“, folgt aber der Befehl: „Links nebenreihen!“ so ist der Nachdruck auf das Wort „neben“ zu legen.

Hier mag noch der Fall der Ankündigung einer aus mehreren gleichzeitigen Thätigkeiten bestehenden Bewegung erwähnt sein. Auch in diesem Falle ist die Gewöhnung an eine gewisse Gleichmäßigkeit in der Art, wie man die Bezeichnungen dieser Thätigkeiten in ihrer Ankündigung einander folgen läßt, von Nutzen. Hat man einmal angefangen, eine z. B. aus Bein-, Rumpf- und Arm- (Stab-) Übungen zusammengesetzte Thätigkeit derart anzukündigen, daß man zuerst die dabei vorkommende Beinübung, alsdann die damit verbundene Rumpfübung und zuletzt erst die hinzukommende Arm- oder Stabübung nennt, so halte man diese Reihenfolge stets in allen Fällen ähnlicher Art ein. Durch diese Gewöhnung wird namentlich Anfängern in der Turnunterrichtserteilung die Raschheit in der Befehlsbildung sehr erleichtert.

Die Deutlichkeit des Befehls hängt nicht nur von der Wahl der gebrauchten Worte ab, sondern ebensosehr von ihrer deutlichen Aussprache.

Zunächst ist in dieser Beziehung Sache des Lehrers, sich so zu stellen, daß auch alle Schüler ihn hören können. Anfänger in der Befehlskunst begehen häufig den Fehler, beim Befehlen das Gesicht den näheren Schülern, oder beim Ziehen der Klasse in der Umzugsbahn nur den Vorderen es zuzuwenden, so daß immer ein Teil der Schüler nicht genau hören kann, was gesprochen wird, es müßte denn sein, daß der Lehrer schrie. Dies sollte er aber schon zur Schonung seiner Lunge, dann aber auch aus disciplinarischen Gründen nicht thun. Sodann bedenke man, daß auch ein mäßig laut gesprochenes Wort weithin, selbst im Geräusch des Gehens und Laufens, vernehmlich wird, wenn man jeden einzelnen Buchstaben und namentlich die Konsonanten scharf ausspricht, wie ja auch gute

Sänger es thun. Dies ist besonders zur Unterscheidung von Worten nötig, die auf gewisse Entfernungen hin bei nicht ganz deutlicher Aussprache verwechselt werden können, wie z. B. rechts und links. Man vermeide daher alles hastige Aussprechen der Ankündigungen, spreche diese im Gegenteil etwas gedehnt aus, denn eilig hervorgesprudelte Worte sind selten verständlich genug. Darum sorge man auch, daß man genügende Zeit zum ruhigen Ankündigen der Übung habe. Dies ist am meisten bei Übungen mit Fortbewegung zu beachten. Endlich sind Pausen zwischen den einzelnen Worten der Übungsankündigung zu vermeiden, weil sonst das der Pause folgende Wort von den Schülern für ein Thatwort gehalten und die Übung zur unrichtigen Zeit begonnen wird.

Dagegen ist die Pause vor dem Ausführungs- oder Thatwort nicht zu vergessen. Diese wird um so kleiner sein können, je größer die Schlagfertigkeit und Thatbereitschaft der Schüler ist. Es wäre daher fehlerhaft, bei jüngeren und weniger geübten Schülern diese Pause allzu klein zu machen oder bei reiferen Schülern sie allzusehr auszudehnen. Allzu große Pausen im Befehl sind überhaupt Zeitverschwendung. Was die Schüler innerhalb zweier oder dreier Schrittzeiten sich nicht klar gemacht haben, wird ihnen auch bei einer längeren Pause nicht klarer werden.

Das Thatwort spreche man da, wo es sich um rasche Bewegungen handelt, möglichst kurz und scharf aus. Der kurze, schneidige Zuruf hat eine packende, fortreißende Wirkung, das lässig und bequem gesprochene Thatwort dagegen zieht in der Regel auch eine schlappe Ausführung der Übungen nach sich. Deswegen ist auch statt des Rufes ein anderes kurzes und lautes Zeichen, z. B. ein Handklapp, ein Stoß mit dem Stab auf den Boden u. dergl. oft am Platze und zudem nützlich zur Schonung der Stimme. Für den Zuruf eignet sich am besten ein hell klingendes Wort, oder doch die Befehlsform des Zeitwortes, das die zuerst auszuführende Thätigkeit bezeichnet, oder falls verschiedene Thätigkeiten gleichzeitig den Anfang machen, ein gewissermaßen neutrales Wort, wie z. B.: „los!“ u. dergl.

Das Wörtchen „übt“ ist als Thatwort nicht empfehlenswert, weil es einen zu geringen Klang hat. Am ratsamsten ist in dem genannten Falle übrigens der Gebrauch der Befehlsform eines Zeitwortes, das eine der gleichzeitig auszuführenden Thätigkeiten bezeichnet, wie z. B. in dem Befehle: „Halbes Kniebeugen zugleich mit Armheben vorwärts — beugt!“ Man bezeichne dabei durch das Thatwort immer diejenige der Thätigkeiten, von der zu vermuten ist, daß die Schüler am wenigsten an sie denken.

Zahlworte als Ausführungsruf zu gebrauchen ist besonders dann zu empfehlen, wenn für eine Reihe von Bewegungen mehrere Zeichen gegeben werden müssen, in welchem Falle man der Übungsangabe die Worte zufügt: „in so und soviel Bewegungen nach Zählen — 1! — 2! 2c.“. Soll aber diese Übungsreihe in taktmäßiger Aufeinanderfolge der Bewegungen gemacht werden, dann ist umgekehrt der Ruf: „eins!“ als Zeichen zum Beginn sehr unzweckmäßig, weil er manchen Schüler verführt, mit der Fortsetzung seiner Übung auf den Ruf „zwei“ zu warten, der aber bei dieser Weise des Übens nicht erfolgt.

Das Thatwort rechtzeitig zu rufen macht am meisten Schwierigkeit, wenn z. B. der Wechsel von Ordnungs-, Gang-, Lauf- oder Hüpfübungen unter sich durch einen Befehl hervorgerufen und die neue Bewegungsart mit einem bestimmten Fuße begonnen werden soll. In solchen Fällen muß der Ruf des Thatwortes gewöhnlich gleichzeitig mit dem Auftreten des einen oder des anderen Fußes erfolgen. Gewöhnlich brauchen die Schüler mindestens soviel Zeit, als ein Schritt in Anspruch nimmt (eine Schrittzeit), um dem vernommenen Rufe Folge leisten zu können. Soll daher die neue Übung im Gehen z. B. mit dem linken Fuß beginnen, so muß man das „marsch“ zugleich mit dem Niederstellen dieses Fußes oder besser noch kurz vorher rufen. Es folgt alsdann noch in der seitherigen Weise ein Schritt des rechten Fußes, der linke wird frei und ist nun bereit, die geforderte Bewegung zu machen. Dies Erkennen und Treffen des richtigen Trittes bildet eben eine Schwierigkeit, über die nur Übung im Befehlen hinweghilft.

V. Die Beurteilung der turnerischen Leistungen.

Auch im Turnen ist eines der wichtigsten Unterrichtsmittel die Beurteilung der Leistungen der Schüler. Sie findet hauptsächlich in folgenden drei Formen statt: Angabe der gemachten Fehler, oder Lob und Tadel während und unmittelbar nach jeder Übung; besondere Prüfungen und Messungen der Leistungen jedes Einzelnen und der Klassen in gewissen Übungen durch den Lehrer; öffentliche Prüfungen.*

Auf die Fehler im Turnen aufmerksam zu machen ist unerläßlich, weil ohne dieses keine Genauigkeit in der Ausführung der Übungen herzustellen wäre. Wer also immer darauf los turnen lassen wollte, ohne ein Wort über die gemachten Fehler zu verlieren, würde selbst den größten Fehler begehen. Aber freilich muß man zuerst lernen, die Fehler auch wirklich zu sehen. Man gewöhne sich deshalb daran, nach gegebenem Befehl die Blicke sofort über alle Schüler gleiten zu lassen und nicht nur die in der Mitte oder an einem Ende der Klasse stehenden fortwährend im Auge zu behalten.

Es ist indessen selten eine einläßliche Besichtigung der Haltung jedes einzelnen Schülers nötig, um die vorhandenen Fehler herauszufinden; bald weiß man, bei wem sie vorzugsweise zu finden sind. Auch giebt es bei vielen Übungen gewisse leicht erkenntliche Merkmale (z. B. bei Stabübungen die Lage des Stabes, bei ungleichem Tritt im Marschieren die entgegengesetzten Bewegungen der Köpfe und dergl.), durch die sofort Fehler sich verraten. Sorgfalt und Übung werden darin bald den Blick schärfen.

Ein anderes ist die zweckmäßigste Art, erkannte Fehler zu behandeln. Hier ist zwischen bewußtem und unbewußtem Fehlermachen wohl zu unterscheiden. Bei gar mancher Übung weiß der Schüler ganz gut, worin er gefehlt hat, aber es fehlt ihm die Kraft oder das Geschick, es anders zu machen. Hier viel tadeln und breit über die gemachten Fehler reden zu wollen, wäre überflüssig. Die Zeit verwendet man viel besser auf öftere

---

* Vergl. S. 79.

Wiederholungen der Übung, weil nur sie das, was an Kraft und Geschick fehlt, herbeiführen können.

Werden die Fehler aus Nachlässigkeit oder gar aus üblem Willen gemacht, dann muß freilich gegen die Säumigen mit aller Entschiedenheit aufgetreten werden. Aber man muß sich hüten, die ganze Klasse büßen zu lassen, was einzelne gesündigt haben, und den Tadel nur an die Adresse dieser richten; sonst wird die Klasse leicht geneigt, wenn sie mitgetadelt wird, auch mitzufehlen, und das Ehrgefühl der Bessern stumpft sich allmählich ab.

Öfters entstehen die Fehler nur aus mangelhaftem Verständnis der Aufgabe. Davon hat man sich vor allen anderen Maßregeln durch geeignete Fragen zu überzeugen. Solches Fragen, bald an den, bald an jenen Schüler gerichtet, aber immer knapp und bündig, fördert bei jüngeren Schülern oft ungemein. Es geschehe nicht bloß vor dem Beginn der Übung, sondern mehr noch nach ihrer Beendigung. Jeder dadurch entstandenen besseren Einsicht muß alsdann sofort auch Gelegenheit zu praktischer Bethätigung gegeben werden.

Nicht selten kommt es vor, daß ein Schüler die Übung ganz gut kennt und auch der Meinung ist, sie richtig ausgeführt zu haben, und doch ist es nicht der Fall. Hier ist mit Worten nicht immer zu helfen, und es ist dann das einfachste, wenn der Lehrer Hand an ihn legt und ihn in die richtige Haltung bringt, selbstverständlich ohne alles schmerzhafte und grobe Zugreifen.

Zu lange mit dem einzelnen Schüler sich aufzuhalten und unterdessen die andern warten zu lassen, ist nicht ratsam, namentlich nicht, wenn in anstrengenden Haltungen gewartet werden müßte. Hilft der Zuruf nicht, auch nicht daß man den Ungeschickten ein- oder zweimal die Übung allein machen ließ, so gehe man ruhig weiter, hoffend, daß er bei den nächsten Wiederholungen es besser mache. Stört aber sein Verhalten das Ganze zu sehr, so lasse man ihn aus der Reihe treten und zusehen. Manchmal thut auch ein kurzes Nachüben nach der Stunde gute Wirkung. Bei Stabübungen empfiehlt es sich, die geübteren Schüler in die vorderen, die ungeschickteren, auch neu in die Klasse eingetretene, in die hinteren Linien der offenen

Aufstellung der Klasse zu bringen, damit diese jenen einiges absehen und damit sie durch ihre Ungeschicklichkeiten andere nicht stören können. Dadurch erspart man sich auch manche tadelnde Bemerkung, die man sonst zu machen hätte.

Bei hartnäckig oder in großer Zahl auftretenden Fehlern während der Ordnungs- oder Frei- oder Stabübungen, namentlich bei Marsch- und Laufübungen ist es manchmal recht wirksam, die einzelnen Abteilungen der Klasse nacheinander die Übung ausführen zu lassen. Man hat alsdann leichter zu verbessern, und die zuschauenden Schüler lernen dabei rasch Richtiges vom Falschen unterscheiden, weil sie beides nebeneinander sehen; überdies wetteifern in der Regel die einzelnen Abteilungen darin, sich möglichst wenig Blößen zu geben. Mit all diesem kommt man schneller zum Ziel. Namentlich für Einübung neuer Übungen ist dies Verfahren sehr zu empfehlen.

Während der Ausführung einer Übung die vorkommenden Fehler zu nennen, ist meist nicht sehr vorteilhaft; denn die Aufmerksamkeit der Schüler wird zwischen der Übung und den Worten des Lehrers geteilt und darum nach der einen oder andern Seite mangelhaft. Auch wird bei den meisten Übungen mehr oder weniger Geräusch verursacht, das dann der Lehrer mit seiner Stimme zu übertönen suchen müßte: ihm nicht zum Nutzen. Darum ist es in der Regel besser, auf die Fehler erst nach erfolgter Übung aufmerksam zu machen und während der Übung sich auf kurze Zurufe zu beschränken, besonders auch bei Übungen, die aus einer Reihe von Bewegungen bestehen, in deren Folge durch vieles Dreinreden eine den Schülern meist unleidleiche Verzögerung eintreten würde. Treten freilich Fehler auf, die der Übung einen anderen Charakter geben oder ihren ferneren Verlauf unmöglich machen würden, z. B. falsche Griffe bei Gerätübungen, so ist ein sofortiges Verbessern unerläßlich.

Trotz aller Mittel, die man anwendet, Fehler zu verhüten, wird man doch nicht immer dahin gelangen, innerhalb einer bestimmten Zeit eine einigermaßen fehlerfreie Ausführung zustande zu bringen. Es wäre unklug, darüber ungeduldig zu werden und sich zu einer zu großen Ausdehnung dieser Übungs-

zeit hinreißen zu lassen, selbst wenn die Klasse durch ihr Gesamtverhalten den unliebsamen Grund dazu lieferte.* Übrigens vergesse man nicht, daß auch Rom nicht an einem Tage erbaut wurde, und verschiebe die völlige Entfernung der Mängel auf eine andere Unterrichtsstunde. Vielleicht bringt einem bis dahin der ärgerliche Eindruck des Mislingens auf den fruchtbaren Gedanken, eine verbesserte Methode des Einübens das nächste Mal versuchen zu wollen.

Gleichwie man nun mit Tadel und Zurechtweisen, da wo es hingehört, nicht zurückhalten soll, so darf man auch andererseits es nicht an der erforderlichen Anerkennung bewiesenen Eifers und Geschickes fehlen lassen. Stetes Tadeln und nichts als Tadeln verstimmt zuletzt auch die wohlmeinendsten Schüler. Erst der Gegensatz von Lob und Tadel giebt beiden die rechte Bedeutung und die größere Wirkung. Zwar hat man sich davor zu hüten, die Schüler durch allzu häufiges und freigebiges Lob zu verwöhnen, aber es ist doch ein lobendes Wort zur rechten Zeit von so anregender und ermutigender Wirkung, namentlich bei jüngeren Schülern, daß man unrecht thun würde, es nicht zu sagen.

Was nun die besonderen, zur Ergänzung der gelegentlichen Beobachtungen der Turnfertigkeit der Schüler durch den Lehrer und zugleich zur Aneiferung der Schüler dienenden Maßnahmen (vergl. S. 77) anlangt, so ist die einfachste und zweckmäßigste Form einer Prüfung die, die man als Musterung des Könnens der einzelnen Schüler oder einzelner Schülerabteilungen bezeichnen könnte. Sie besteht darin, daß man, nachdem eine Übung einigemale von den Schülern in freier Weise oder als Gemeinübung (nach Befehl) versucht worden war, einzelne Schüler oder Abteilungen der Reihe nach die Übung ausführen läßt, während die andern (in bequemer Haltung) zusehen, und daß man diese Ausführungen laut beurteilt, oder unter Umständen auch einmal durch die Zuschauenden selber beurteilen läßt. Seiner anregenden Wirkung wegen sollte dies Verfahren nach jeder Einübung einer neuen Übung geschehen, wobei es durchaus

---

* Vergl. S. 74.

nicht nötig ist, daß jedesmal alle Schüler auf diese Art gemustert werden; es genügt schon, wenn von Zeit zu Zeit jeden die Reihe des Vorzeigens seiner Kunst trifft. Der damit verbundene Aufwand von Zeit, der aber doch wieder sehr eingeschränkt werden kann, gleicht sich durch den damit erzielten Gewinn an Belebung der Turnfreudigkeit mehr als aus. Nur muß solchen Musterungen stets ein tüchtiges Üben unmittelbar vorausgegangen sein, damit die längere Unthätigkeit der Zuschauenden diesen eher als eine willkommene Erholung denn als eine Langweilerei erscheint.

Eine andere Art der Turnprüfungen besteht in dem Messen der Klassenleistungen, d. h. in der Feststellung der Anzahl der Schüler einer Klasse, die eine gewisse Übung, z. B. den Sprung über eine gewisse Höhe oder Weite, den Felgaufschwung am Reck, das Erklettern der Kletterstange u. dergl. zustande brachten. Dies kann bei der gewöhnlichen Art des Übenlassens ohne allen nennenswerten Zeitverlust bewerkstelligt werden. Man läßt nämlich die Schüler, denen die Übung gelang, nach deren Vollendung sich an einem anderen Platze als ihrem vorherigen aufstellen und am Schlusse sowohl die einen wie die anderen, die die Übung nicht konnten und deswegen nach der Übung an ihren ursprünglichen Platz zurücktraten, unter sich abzählen. Will man aber diese Sonderung schon während des Übens vermeiden, so kann sie ebensowohl nachträglich geschehen. Es würde dies nur bezüglich der Richtigkeit der Absonderung leichter Anlaß zu Irrtümern geben.

Lehrreich ist der Vergleich der Ergebnisse solcher Feststellungen, die man in derjenigen Turnstunde einer Klasse machte, in der die Erlernung der betreffenden Übung begonnen wurde, mit den Ergebnissen bei ihren späteren Wiederholungen, weil sich hieraus der eingetretene Fortschritt der Klasse in dieser Übungsart am deutlichsten offenbart. Ebenso wirkungsvoll ist der Vergleich der Ergebnisse solcher Zählungen in gleichaltrigen Klassen derselben Schule oder verschiedener Schulen oder in den verschiedenen Schuljahren. Teilt man diese Ergebnisse den Schülern mit, so erregt man damit häufig einen förmlichen Wetteifer der Klassen unter sich. Die Hauptsache dabei ist

jedoch, zu erfahren, wie weit man gelangt ist und wie weit man gelangen kann.

Eine andere Sache ist die Messung der Einzelleistungen, wobei der Grad des Gelingens einer Übung bei jedem einzelnen Schüler einer genauen Prüfung und Wertung durch Noten (Zahlen) unterzogen wird. Da aber selbst der in solchen Beurteilungen geübte Lehrer selten die Übungen von mehr als zwei, höchstens von drei Schülern zugleich mit hinlänglicher Sicherheit werten kann und deswegen, um alle, gewöhnlich als Ungerechtigkeit empfundene Irrtümer zu vermeiden, vorziehen wird, in vielen Fällen, namentlich bei zusammengesetzteren Übungen, nur einen Schüler nach dem andern üben zu lassen, so würde hierbei neben dem Zeitverlust noch der Übelstand eintreten, daß die Schüler zu lange unbeschäftigt blieben. Freilich wird die lebhafte Teilnahme, die sie nicht selten für solche Einzelprüfungen an den Tag legen, jenen Übelstand äußerlich kaum wahrnehmbar machen; indessen kann man doch hierbei eine Anordnung treffen, die dies Unbeschäftigtsein nicht länger währen läßt als im gewöhnlichen Unterrichtsverfahren auch. Dies kann z. B. durch Anwendung der Methode des Riegenturnens während der Messung geschehen. Der Lehrer teile zu diesem Zwecke die Klasse in mehrere kleinere Abteilungen und gebe jeder dieser Riegen einen möglichst zuverlässigen Führer und Vorturner sowie eine bestimmte Turnaufgabe an einem der, womöglich in seiner Nähe befindlichen Turngeräte. Während nun die Riegen in dieser freieren Weise sich üben, rufe er eine nach der andern zu der beabsichtigten Leistungsmessung auf, womit, wenn es nötig erscheinen sollte, auch zugleich ein Gerätwechsel bei den übrigen Riegen verbunden werden könnte. Doch ist es ratsam, dieses Verfahren auf die Klassen älterer Schüler und auf den Gebrauch ungefährlicher Turnarten zu beschränken, damit während der Prüfung der einen Riege keinem Schüler der andern ein Unfall zustoße.

Es sind aber bezüglich der Beurteilungsweise zweierlei Arten von Übungen zu unterscheiden: solche, wobei die Leistungen darin genau meßbar sind, und solche, wobei sie nur vergleichsweise abgeschätzt werden können. Zu jenen

gehören die Übungen mit räumlich oder zeitlich meßbaren Thätigkeiten, z. B. das Zielwerfen, Steinstoßen, Stemmen, Hoch- und Weitspringen, Dauerlaufen, Schnelllaufen u. dergl.; zu diesen die mehr kunstmäßigen Übungen an den Geräten. Bei jenen können zwar auch nicht zahlenmäßig meßbare Dinge, wie z. B. die Körperhaltung in Betracht kommen; ausschlaggebend wird aber immer die Größe der Leistung sein. Hierbei hat also der Lehrer vorzugsweise für zweckmäßige Maßstäbe (Meßlatten, Zeitmesser u. dergl.) und für ihre richtige Anwendung zu sorgen.

Bei den andern, nicht meßbaren Übungen dagegen muß sich der Lehrer, bevor er an die Beurteilung geht, eine bestimmte Skala der Wertung der verschiedenen vermutlich zum Vorschein kommenden, mehr oder weniger vollkommenen Ausführungen der Übungen zurechtlegen. Diese Skala muß auf die allgemeine Leistungsfähigkeit der Schüler dieser Klasse und auf das Klassenziel in der betreffenden Turnart gegründet sein; in der Weise etwa, daß Leistungen, wie sie in dieser Klasse von der Mehrzahl der Schüler verlangt werden können, mit hinreichend oder gut, solche, die unter diesem Maße bleiben, mit ungenügend, und endlich solche, die erst auf der nächsten Stufe zu erwarten sind, mit sehr gut bezeichnet werden. Dabei kann der Lehrer noch nach Bedürfnis einige Zwischenstufen (gering, mittelmäßig, fast gut u. dergl.) aufstellen. Empfehlenswert ist bei solchen Übungen auch die Art der Wertung, die in der Wettturnordnung der deutschen Turnerschaft vorgesehen ist: 5 Punkte für sehr gute Leistungen, 4 Punkte für gute Leistungen (mit einzelnen Vorzügen), 3 Punkte für genügende Leistungen (ohne weitere Vorzüge), 2 Punkte für wenig genügende, mit Fehlern behaftete Leistungen, 1 Punkt für ungenügende Leistungen mit vielen Fehlern. Ein solches Beurteilen der Turnübungen erfordert sorgfältige Beobachtung der Übenden durch den Lehrer. Dieser erhält aber mit der Zeit dermaßen Übung und Erfahrung darin, daß er alsdann auch sich sehr wohl zum Kampfrichteramt beim Wettturnen Erwachsener eignen wird.

Unter allen Umständen empfiehlt es sich jedoch, den Schülern

vor Beginn der Beurteilung mitzuteilen, in welcher Weise man diese vorzunehmen gedenke. Dies wird das Vertrauen auf des Lehrers Unparteilichkeit sowie die Teilnahme der Schüler an dem Vorgang erhöhen, dadurch aber auch deren Blick und Sinn für gutes Turnen schärfen. Ja man kann sogar, wenn die Schüler im Erkennen des Richtigen und Unrichtigen schon einige Übung erlangt haben, sie an der Bestimmung der Wertungszahlen für die einzelnen Übungen teilnehmen lassen. Wenigstens im Turnen der Zöglinge der Lehrerseminarien ist dies empfehlenswert, weil diese ein gewisses Maß von Beurteilungsvermögen in diesen Dingen in ihren künftigen Beruf als Lehrer des Turnens mitbringen müssen.

Beurteilungen der letzgenannten Arten können natürlich des damit verbundenen Zeitaufwandes halber nur nach längeren Zwischenzeiten vorgenommen werden. Sie werden vorzugsweise zur Feststellung der Zeugnisnoten im Turnen zu benutzen sein. Selbstverständlich muß dabei der Turnlehrer größte Gewissenhaftigkeit und Unparteilichkeit walten lassen, sonst verlieren solche Prüfungen in den Augen der Schüler allen Wert und schaden mehr, als sie nützen.

Beiläufig bemerkt, dürfte es gut sein, wenn die Aufzeichnungen über diese Leistungsprüfungen, vorab bei den meßbaren Übungen, nach einem bestimmten Plane gesammelt und zu Handen der Turnlehrer zeitweilig bekannt gemacht würden, damit auf Grund dieser Wahrnehmungen mit einer größeren Sicherheit die Anforderungen an die turnende Schuljugend der verschiedenen Altersstufen lehrplanmäßig festgesetzt werden könnte.

Bei den öffentlichen Turnprüfungen* soll den Behörden und den Eltern gegenüber Rechenschaft von dem Geleisteten gegeben werden, meistens aber nur innerhalb gewisser Schranken. Diese Schranken werden hauptsächlich durch die verfügbare, in der Regel nicht sehr ausgedehnte Zeit gezogen. Nur bei kleinen Schulen mit wenigen Turnklassen und mit beschränkter Unterrichtszeit im Turnen werden bei diesen Prüfungen alle Klassen und das meiste von dem vorgeführt werden können, was im

---

* Vergl. S. 79.

Laufe des Jahres erlernt wurde. In großen Schulen mit vielen Klassen wird man sich dagegen begnügen müssen, nur einzelne Klassen, nicht alle, im Turnen zu prüfen, und zwar in einem Jahre diese, im nächsten Jahre andere, wie dies ja auch in anderen Lehrfächern oft der Fall ist. Doch sollte hierbei jährlich mindestens je eine Klasse der unteren, der mittleren und der oberen Turnstufe geprüft werden. Auch wird man alsdann eine geschickte Auswahl der Übungen zu treffen haben, die ein annähernd richtiges Bild von dem Umfang der angewendeten Turnarten und den Ergebnissen in ihnen zu gewähren vermag. Es ist daher nicht nötig und würde auch kaum in der gegebenen Zeit thunlich sein, daß jede bei der Prüfung vorgeführte Klasse z. B. an jedem im Unterricht zur Verwendung gekommenen Geräte turnte. Es genügt, wenn dabei die eine am Barren turnt, die andere am Reck u. s. w.

Auch liegt es in der Natur der Sache, daß der Lehrer bei dieser Gelegenheit, soweit es sich im übrigen mit den Zwecken solcher Schaustellungen verträgt, nur die *besseren Klassenleistungen zur Anschauung bringt*, d. h. nur die Übungen machen läßt, die die große Mehrzahl der Schüler befriedigend ausführen kann. Handelt es sich doch zugleich darum, dem Schulturnen Freunde zu gewinnen, was bei sehr mangelhaften Vorführungen wohl schwerlich erreicht würde. Aber es darf solchen Prüfungen kein wochenlanges Drillen eigens für die Prüfung ausgewählter Übungen vorausgehen; dies würde den Turnvorstellungen der Schüler jeden Wert nehmen und den Gang des Turnunterrichtes schädigen. Vielmehr dürfen in den öffentlichen Prüfungen nur solche Dinge dargestellt werden, die dem Klassenziele entsprechend im Laufe des Schuljahres eingeübt worden waren und also höchstens noch einiger wenigen Wiederholungen kurz vor der Prüfung bedürfen.

Nicht zu billigen wäre es, wenn man *nur die besseren Schüler der Klasse* an der Prüfung wollte teilnehmen lassen. Es liefe dies geradezu auf einen Versuch zur Täuschung hinaus. Der Ausschluß einzelner Schüler ist hierbei nur dann gerechtfertigt, wenn diese erst später in die Klasse eingetreten waren und

nicht nachkommen konnten, oder wenn sie daran durch längere Abwesenheit infolge von Krankheit u. dergl. verhindert waren.

In das gleiche Kapitel unehrlichen Verfahrens würde es gehören, wenn man die Dürftigkeit der Leistungen einer Klasse als solche dadurch verdecken wollte, daß man einzelne sehr gute Turner, wie sie ja wohl jede Turnklasse hat, derart in den Vordergrund stellte, daß sie die Rolle von sog. Paradepferden spielen würden. Namentlich bietet das Gerätturnen hierzu verführerische Gelegenheit dar.

Aber auch hier ist wieder ein Unterschied zu machen. Hat eine Klasse in ihren lehrplanmäßigen Gerätübungen Hinreichendes geleistet, so liegt keinerlei Unrecht darin, z. B. am Schlusse der Prüfung den Schülern, die ihr Klassenziel überschritten haben, Gelegenheit zur Darlegung ihres vorgeschrittenen Geschickes zu geben. Dies kann in verschiedener Weise geschehen, z. B. durch Veranstaltung eines geordneten Kürturnens der besseren Turner, oder auch eines kleineren Wettturnens mit Preisverteilung. Für Gymnasialschüler ist besonders das letztere in Form des griechischen Fünfkampfes (Pentathlon) angemessen.*

VI. Die Wiederholungen.

Ein altes Sprichwort sagt, die Wiederholung sei die Mutter der Kenntnisse. Dies bestätigt sich auch beim turnerischen Können. Nur der Erwerb dauernder Fertigkeit kann etwas nützen, und diese Dauer ist ohne Wiederholung nicht zu erzielen.

Zwar entbehren die Wiederholungen des Reizes der Neuheit und werden deshalb den Schülern und manchmal auch dem Lehrer selber leicht zum Überdruß. Allein sie sind unentbehrlich, und es handelt sich nur darum, sie in einer möglichst ansprechenden und doch wirksamen Weise zu gestalten.

Läßt man eine eben gezeigte und erklärte Übung die Schüler nur ein einzigesmal versuchen, so ist damit wenig

* Vergl. „Über den Fünfkampf der Hellenen“, von Dr. F. Fedde (Leipzig, 1889; 1 M. 20 Pf.).

gethan, selbst wenn die Übung gelang. In diesem Falle war sie leicht, und es gewährt diese einmalige Ausführung nicht genug Zuwachs an Kraft und Gewandtheit. So wird es bei vielen Frei- und Ordnungsübungen sein. Meist und besonders beim Gerätturnen wird aber die Übung nicht beim ersten Male mit hinreichender Sicherheit gelingen. Alsdann würde das Verlassen dieser Übung und das Übergehen zu einer anderen in keiner Weise nützen. Leichtere Übungen läßt man daher mehrmals unmittelbar nacheinander wiederholen; wie oft, hängt von dem Grade der durch sie hervorgerufenen Anstrengung ab. Dagegen bei anstrengenden Übungen trennt man die Wiederholungen durch eine Pause, in der die Schüler entweder unthätig sind oder eine leichte Zwischenübung ausführen, die gewissermaßen zur Erholung von der vorhergehenden Anstrengung dienen kann.

Die unmittelbar sich folgenden Wiederholungen der Turnübungen kann man in die drei verschiedenen Formen kleiden, die schon oben (vergl. S. 58) zur Sprache kamen, nämlich in die der Wiederholung je auf besondere Befehle, oder in die des Taktturnens, endlich in die der weder an den Befehl, noch an den Takt gebundenen freien Einzelübung.

Die letztere Form, die Wiederholung in freierer Weise, wendet man hauptsächlich bei etwas schwierigeren Frei- und Gerätübungen an, die voraussichtlich den meisten Schülern nicht sogleich gelingen werden. Eine taktmäßige Wiederholung dieser Übungen gleich von Anfang an hätte daher keinen Sinn; sie wäre einfach unmöglich. Auch das Warten der Schüler auf ein besonderes Befehlszeichen für jede einzelne Wiederholung ist hierbei oft ohne wesentlichen Nutzen. Es würde im Gegenteil, da mit dem neuen Befehl immer abgewartet werden müßte, bis jeder Schüler mit seinem Versuche fertig ist, mancher, der früher fertig wurde, seiner Lust am Üben unnötig Zügel anlegen müssen, und viel gute Zeit ginge verloren. Weit besser ist es in den meisten dieser Fälle, wenn man nach dem Erklären und Vorzeigen der Übung den Schülern sagt: „Nun übe jeder von euch diese (Stab-)Übung so und soviel (4, 8, 12) mal nacheinander!“ oder: „so lange, bis ich Halt rufe!“ u. dergl. Man

sieht sich bei diesen Einzelversuchen diesen und jenen an, verbessert, läßt unter Umständen zwischenhinein wieder alle aufmerken, macht auf die bemerkten Fehler sowie von neuem auf gewisse Vorteile beim Üben aufmerksam und läßt das Üben beenden, sobald einige Fertigkeit erlangt ist. Schließlich, wenigstens bei Frei- oder Stabübungen, läßt man alsdann noch die Übung ein- oder mehreremal von allen zugleich auf Befehl ausführen. Auf diese Weise erreicht man oft viel rascher die Erlernung einer Übung als auf irgend eine andere Art. Übungen, bei denen ein solches Verfahren am Platze ist, sind z. B. das Armkreisen mit dem kurzen, an seinen Enden gehaltenen Eisenstabe zum Wechsel der tiefen Stabhaltung vorlings und rücklings; das Steigen über den Stab; das sog. Stabwinden; das tiefe Kniebeugen im Stande auf einem Beine mit Vorhebhalte des anderen; der Sprung mit Stütz auf dem Pferde und mit Seitschwingen der Beine als Vorübung zur Flanke; der Felgaufschwung am Reck u. dergl.

In allen anderen Fällen werden die unmittelbar sich folgenden Wiederholungen durch Befehle oder durch das Zeitmaß geregelt werden müssen, wobei das erstere Verfahren dem letzteren stets vorauszugehen hat. Ein Beispiel, zugleich die Anordnung einer Zwischenübung enthaltend, mag dies näher erläutern.

Gesetzt, die unter dem Namen „Ausfall seitwärts" bekannte Freiübung sollte erlernt werden. Da diese Übung verhältnismäßig leicht ist, verbinde man sie sogleich mit Armthätigkeiten (vgl. S. 56 u. f.). Nachdem sie gezeigt und erklärt worden ist, befehle man: „Ausfall seitwärts links mit Seitheben der Arme — 1! zurück zur Grundstellung — 2! dasselbe rechts — 3! — 4!" Alsdann: „Diese 4 Bewegungen wiederholt nach Zählen — 1! — 2! — 3! — 4! — 1! — 2! ꝛc." Hierauf, immer die nötigen Bemerkungen über vorgekommene Fehler u. dergl., sowie das Vorhandensein des nötigen Geschickes, wovon man sich durch eingeschaltete Musterungen der Leistungen einzelner Schüler oder Schülerabteilungen überzeugt (vergl. S. 114), vorausgesetzt: „Dasselbe wiederholt im Takte, jede der 4 Bewegungen in der ersten von je 2 Schrittzeiten, links

fallt — aus!" Nach einiger Zeit ruft man: „Halt!" Ist nun früher die unter dem Namen: „Gehen im Kreuz links (rechts)" bekannte Gangübung erlernt worden, so kann man jetzt folgende Anordnung treffen: „Gehen im halben Kreuz links mit je 4 Schritten vor- und rückwärts, nach dem zweiten Hin- und Hergehen die vorige Ausfallübung mit 4 Ausfällen (also in 16 Schrittzeiten), das Ganze dreimal wiederholt, links antreten, vorwärts — marsch!" Der ganze Verlauf dieses Übungswechsels wird 128 Schrittzeiten in Anspruch nehmen. Endlich folgt der Befehl: „Dasselbe rechts, rechts antreten — marsch!"

Ein derartiges Verfahren wird nicht bloß die erstrebte Fertigkeit in der betreffenden Übung für einmal in genügender Weise herbeiführen, sondern auch den Wiederholungen derselben Übung die nötige Abwechslung in der Form geben und zugleich die oben auseinandergesetzten Vorteile dieser verschiedenen Ausführungsformen sichern. Überdies wird damit wohl auch die für solche Übungen in einer und derselben Turnstunde verfügbare Zeit so ziemlich erschöpft sein, wenn sie überhaupt dafür ausreicht.

In ähnlicher Weise ist auch bei den meisten Gemeinübungen an den Geräten zu verfahren, nur daß hier eine Zwischenübung der obigen Art durch das bequeme Stehen der nicht übenden Schüler ersetzt wird. Auf welche Weise dagegen hier die Verschiedenheit in der Ausführung bei Wiederholungen der Übung herbeigeführt werden kann, davon wird später zu reden sein.

Außer diesen Hilfsmitteln, das Nützliche der Wiederholung mit der Annehmlichkeit der Abwechslung zu verbinden, giebt es indessen noch andere. Als solche müssen besonders die A b ä n d e r u n g e n e i n e r Ü b u n g i n i h r e n E i n z e l h e i t e n und d i e V e r b i n d u n g d e r Ü b u n g m i t a n d e r e n genannt werden. Dadurch entstehen allerdings in gewissem Sinne neue Übungen. Da aber hierbei dieselbe turnerische Thätigkeit immer wieder von neuem auftritt, so wird schließlich doch eine größere Sicherheit in dieser erzielt werden. Diese besonderen Übungsformen, von denen noch später im Abschnitt IX dieses Buches ausführlich die Rede sein wird, dienen außerdem im Gerätturnen dazu,

den Schülern, die die betreffende Übung schneller als die andern erlernt haben, bei den durch das Zurückbleiben der letzteren unvermeidlich gewordenen Wiederholungen dieselbe Aufgabe in etwas erschwerter und deshalb ansprechenderer Form zu stellen.

Die, Seite 52 erwähnten zeitweiligen Wiederholungen zur Erhaltung der erlangten Fertigkeit sind nicht bei allen Übungen nötig. Manche kehren ohnehin immer wieder, da sie für andere Zwecke stets von neuem angewendet oder zu Zusammensetzungen mit anderen Übungen gebraucht werden; so z. B. die Drehungen im Stehen und Gehen, die meisten einfachen Freiübungen, die verschiedenen Stabhaltungen, manche Ordnungsübungen, der Sprung in den Stütz, in den Hang u. s. w.

Neben diesen mehr untergeordneten, wenn auch unentbehrlichen Fertigkeiten treten in jeder Turnklasse, in jedem Turnjahre neue Übungen auf, die gewissermaßen als Hauptübungen für diese Klasse, als das Eigentümliche des Klassenzieles anzusehen sind, um die sich alle anderen Übungen als eine Art Beiwerk gruppieren. Bei diesen Übungen ist es mit einer einmaligen Einübung nicht gethan. Sie können aber nicht in jeder Stunde das ganze Jahr über geübt werden, da in der Regel eine Anzahl solcher Hauptübungen erlernt werden sollen. Deshalb muß man von Zeit zu Zeit auf sie zurückkommen. In welcher Zeit, hängt sowohl vom Alter der Schüler als von der Zahl dieser Übungen ab. Bei jüngeren Schülern werden diese Zeiträume der Wiederkehr wohl kürzer sein müssen als bei den mehr erstarkten, bei denen eine erlangte Fertigkeit sich nicht so schnell verliert; desgleichen bei größerer Zahl jener Übungen, damit die eine nicht über die andere zu sehr in Vergessenheit gerät. Diese Wiederholungen dienen dann auch dazu, die Übersicht über das Erlernte zu erhalten.

Im allgemeinen werden solche übersichtliche Wiederholungen in Zeiträumen von zwei bis drei Monaten ihren Zwecken entsprechen. Bei vorgerückteren Schülern können indessen auch an die Stelle solcher Zeitbestimmungen als Richtschnur die Abschnitte des Übungsstoffes treten, indem man sich die Klassenaufgabe in eine bestimmte Anzahl von Übungsgruppen

einteilt und je nach Durcharbeitung einer solchen Gruppe ihren wesentlichen Inhalt rasch wiederholt. Immer aber sollte am Schlusse des Turnjahres, auch ohne Rücksicht auf etwaige öffentliche Prüfung, eine übersichtliche Wiederholung des Ganzen in seinen Hauptbestandteilen vorgenommen werden.

VII. Die Mithilfe durch Schüler.

Auch im Turnen ist es ratsam, die Schüler an den Ordnungsmaßregeln der Schule teilnehmen zu lassen. Je mehr sie dabei mitwirken können, desto williger werden sie sich den Anordnungen unterziehen und desto mehr wird deren Zweck erreicht werden.

Es ist hierbei weder von einer Angeberei noch von einer Schaffung von Ämtchen die Rede, die nur dazu dienen könnten, den Hochmut der einen und den Hohn oder die Erbitterung der anderen zu erregen. Es handelt sich vielmehr um Maßregeln, die nötig sind, aber vom Lehrer allein nicht oder doch nicht ohne Nachteil für anderes durchgeführt werden können. Dahin gehört vornehmlich die Besorgung der nötigen Geräte, das Vorturnen, die Führung und Überwachung kleinerer Abteilungen, das Hilfegeben beim Gerätturnen.

Von welchem Nutzen für Zeitersparnis und turnerische Erziehung es ist, die Geräte durch die Schüler selbst herbei holen und wieder entfernen zu lassen, soweit dies nötig ist, ist schon oben (S. 42, 59, 87) hervorgehoben worden; dort sind auch die Gesichtspunkte angegeben, von denen man dabei ausgehen sollte. Hier möge nur ein Beispiel des Verfahrens zur Erläuterung hinzugefügt werden.

Gesetzt, es sollte das Hochspringen mit Anlauf über die Schnur geübt werden; es stünden dazu drei Schnursprunggestelle (je 2 Pfeiler mit Schnur, Springbrett und Kokosmatte) zur Verfügung, und die Schüler, 31 an der Zahl, stünden an dem dafür bestimmten Sammelplatz in einer (geraden oder gebogenen) Stirnreihe. Der Lehrer läßt nun die Schüler vom Größten an abzählen und ruft darnach: „Der erste, elfte und einundzwanzigste einen Schritt vorwärts — marsch!“ Er bezeichnet nun diese als die ersten der drei Abteilungen, von denen

je eine an einem Sprunggestell üben solle. Alsdann ruft er „Die beiden ersten jeder Abteilung holen je ein Paar Springpfeiler und stellen sie hierhin (wobei er auf den gemeinten Platz deutet, wenn dieser nicht von früher schon bekannt ist), der dritte holt die Schnur und legt sie auf 90 Centimeter Höhe, der vierte holt das Sprungbrett und legt es auf Beinlänge Abstand vor die Schnur, der fünfte holt die Matte und legt sie hinter die Schnur (wenn er überhaupt von Brett und Matte Gebrauch machen will, was ja nicht durchaus nötig ist), jeder bleibt alsdann bei seinem Gerät bis auf weiteres stehen — lauft!" Nachdem der Lehrer geprüft, ob alles in Ordnung ist, und die nötigen Bemerkungen über die Art der Ausführung seiner Befehle gemacht hat (indem er z. B. unter Umständen sagt: „Die 2. Abteilung war diesmal am schnellsten fertig!"), befiehlt er den beschäftigt gewesenen: „In die Reihe der anderen wieder eintreten — lauft!" und giebt nun weiter an, in welcher Weise jetzt geübt werden soll. Am Schlusse des Übens, wenn alle wieder in ihren Abteilungen stehen, befiehlt er: „Die Schüler, die die Geräte geholt haben, bringen sie wieder an ihren Platz rasch zurück — lauft!", wobei er ebenfalls darauf achtet, welche Schüler am ordentlichsten ihren Auftrag ausgeführt haben und am schnellsten wieder auf ihrem Platze sind. In ähnlicher Weise wird er andere Schüler bei einer anderen Gelegenheit mit derartigen Verrichtungen betrauen.

Selbstverständlich muß der Lehrer in solchen Fällen seine Anordnungen mit Umsicht treffen, so daß keine Verletzungen der Schüler vorkommen können, überhaupt alles vermieden wird, was bei allenfallsigen Ungeschicklichkeiten einzelner, die ja trotz allem eintreten können, die anderen in Gefahr brächte. Dazu gehört besonders, daß jeder Schüler seinen Weg und seine Stelle, wo er anzugreifen hat, genau angewiesen bekommt und daß man den besonders Ungeschickten und Schwachen nicht Aufträge giebt, denen sie nicht gewachsen sind.

Anderseits ist übertriebene Ängstlichkeit in diesen Dingen, die, möglicher Unfälle wegen, zum Verzicht auf solche Anordnungen führt, auch nicht am Platze. Denn fürs erste darf man schon ein wenig darauf bauen, daß die Schüler, be-

sonders die nicht allzujungen, selbst so klug sind, sich vor Schaden zu bewahren; und fürs andere, wo bliebe die Erziehung zu praktischem Geschick und zur Selbständigkeit, wenn man den Schülern keine Gelegenheit zur Entfaltung dieser Eigenschaften gäbe?

Ungeschickt freilich wäre es, wenn man sich begnügte, der Klasse ohne alle näheren Bestimmungen z. B. zuzurufen: „Die Barren herbeiholen!" Entweder würde alsdann einer dem anderen die anstrengende Arbeit überlassen und das Geforderte nicht oder erst spät geschehen, oder es würden nur stets die Eifrigen sich bemühen, oder im besten Falle alle darauf losstürzen, einer dem anderen im Wege sein und obendrein die Geräte notleiden. Solche allgemein gehaltenen Anordnungen sind höchstens bei den ältesten Schülern zulässig, deren zweckentsprechendes Verhalten außer Frage steht.

Über die Verwendung von Schülern zum Zweck des Vorturnens einer neu zu erlernenden Übung ist schon oben (S. 32 und 95) das Nötige gesagt worden. Es sei hier nur noch erwähnt, daß man gut thut, wenn möglich nicht immer denselben Schüler zum Vorturnen aufzufordern, sondern darin einen Wechsel eintreten zu lassen.

Die Verwendung von Schülern zu dem schon S. 46 und 67 erwähnten Hilfegeben ist im Turnunterricht oft unvermeidlich. Wenn der Lehrer selber immer der Helfende sein wollte, würde er unter Umständen sich mehr ermüden, als ihm zuträglich wäre. Auf der andern Seite würde es zuviel Zeit kosten, einem Schüler nach dem andern behilflich zu sein. Der Lehrer muß also andere statt seiner helfen lassen, und dazu wählt er, da ihm selten jemand anders zur Verfügung stehen wird, unter den Schülern die kräftigsten und dabei zuverlässigsten heraus, nötigenfalls je zwei auf einen Übenden. Freilich muß er diesen genaue Anleitung für die Art des Helfens geben, zeigen, wo man sich zu diesem Zwecke hinzustellen, wie man den Übenden anzufassen und in welchem Maße man ihm zu helfen hat.

In mittleren und in oberen Klassen wird es nicht schwer sein, brauchbare Helfer zu finden, schwieriger schon in den

unteren Klassen. Doch werden in den letzteren die Übungen, da sie hier meist leicht sind, seltener eine derartige Hilfegebung nötig machen. Im Notfalle freilich muß der Lehrer selber eintreten, denn es ist immer besser, etwas mehr Zeit zu brauchen, als es auf Beschädigungen der Schüler ankommen zu lassen.

Besonders ist die Rechtzeitigkeit und das gehörige Maß des Hilfegebens den Helfern einzuprägen. Zu frühes Unterstützen des Übenden hindert diesen eher und mißfällt ihm gewöhnlich; zu spätes nützt nichts und macht die Nachfolgenden mißtrauisch. Zu geringe Nachhilfe verfehlt ebenso ihren Zweck, wie zu starke, wozu helfende Schüler am häufigsten neigen; die zu starke Hilfe überläßt dem Übenden zuwenig Mühe, und er lernt dabei nichts. Es muß eben gerade soviel nachgeholfen werden, nicht mehr und nicht weniger, als dem Übenden an Geschick fehlt, um allein fertig zu werden. Aber dieses Fertigbringen der Übung, wenn auch mittelst einer kleineren Nachhilfe, ist oft ein guter Wegweiser und Ansporn für den Lernenden.

Schüler darf man nicht zu lange Hilfe stehen lassen, weil es sie ermüdet. Wenig zweckmäßig ist es dagegen, den Wechsel der Helfenden so einzurichten, daß jeder, der geübt hat, bei dem Gerät stehen bleibt, um dem Nachfolgenden Hilfe zu gewähren. Denn dadurch würde dieses oft von solchen geschehen sollen, die dazu nicht geeignet sind. Eher paßt diese Anordnung für Zöglinge der Lehrerseminarien, weil sie sich als künftige Turnlehrer ein gewisses Geschick im Hilfegeben erwerben müssen.

Unter Umständen kann die Verwendung von Schülern auch zu dem Amte eines Führers und Vorturners einer kleineren Abteilung der Klasse nötig und nützlich sein; am meisten natürlich da, wo das Klassenturnen aus irgend welchen Gründen nicht zur Einführung gelangt ist. Da in solchen Fällen oft alle Schüler einer Anstalt, in größeren Schulen doch wenigstens mehrere Klassen zugleich turnen, muß man wohl oder übel beim Gerätturnen zum Vorturnersystem, d. h. zur Einteilung der Turnklasse in Riegen von 8 bis 15 Schülern seine Zuflucht nehmen und jede Riege für sich unter Leitung eines Vorturners sich üben lassen. Mit diesem Vorturneramt werden alsdann am besten die geschickteren Turner

der Oberklassen betraut. Um aber einigermaßen Plan und Ordnung in dieses Turnen zu bringen, muß diesen Vorturnern Anleitung für das Durchzuübende gegeben werden. Dies geschieht am zweckmäßigsten in besonderen Vorturnerstunden, deren Leitung natürlich der Turnlehrer selber in den Händen behalten muß, was aber viel Sachkenntnis und Erfahrung verlangt. Ein Ersatz dafür oder doch eine Ergänzung dazu besteht darin, daß man den Vorturnern eines von den vielen zu diesem Zwecke erschienenen Merkbüchlein für Vorturner in die Hände giebt. Dabei ist allerdings vorausgesetzt, daß die Vorturner den rechten Gebrauch davon zu machen verstehen und dazu angehalten werden. Andernfalls kann auch der Lehrer jedem Vorturner in der Stunde einen Zettel einhändigen, worauf das zu Übende verzeichnet ist.

Zu einer ähnlichen Inanspruchnahme von Schülern wird der Turnlehrer einer einklassigen Volksschule oder einer kleineren Bürgerschule genötigt sein, weil er hier gewöhnlich die Schüler aller Altersstufen zugleich im Turnen unterrichten muß. Da er diese nicht einmal alle Ordnungs- und Freiübungen gemeinsam, geschweige dieselben Gerätübungen ausführen lassen kann, so muß er eben auch Abteilungen nach dem Alter, oder nach der Größe oder, was beim Gerätturnen wenigstens das Richtigste ist, nach der Turnfertigkeit der Schüler bilden und einzelne dieser Abteilungen unter Leitung von geeigneten Schülern an bestimmten Geräten turnen oder spielen lassen, während er selber die anderen in irgend einer Turnart unterrichtet. Dabei hat er es allerdings mit der Unterweisung der Vorturner, deren es an sich nur wenige sein werden, leichter. Denn diesen wird in der Regel die Aufgabe gestellt werden können, das früher Geübte einfach oder mit geringen Abänderungen zu wiederholen.

Die Benutzung von Schülern zu Aufsehern und Vorturnern getrennt turnender Abteilungen kann überhaupt bei Turnklassen, die aus zwei oder mehr Schulklassen zusammengesetzt sind und dabei mehr als 30 bis 40 Schüler zählen, mit Vorteil angewendet werden. Desgleichen beim Mangel an Geräten, bei dem das Turnen der ganzen Klasse an derselben

Gerätart unstatthaft wird, weil sonst die Reihe des Übens an den einzelnen Schüler zu selten käme. Man wird alsdann gleichzeitig an verschiedenen Geräten turnen lassen müssen. Wenn nun diese nicht so nahe zusammengestellt werden können, daß der Lehrer dennoch das Ganze selber unmittelbar leiten könnte, was freilich das beste wäre, so wird er eben das Turnen an den einzelnen Geräten unter die Aufsicht eines Vorturners aus der Mitte der Schüler stellen und ebenso verfahren müssen, wie oben angegeben wurde. Man befürchte nicht, damit gegen den Geist der Spieß'schen Turnmethode zu verstoßen. Abgesehen davon, daß Spieß selber in gleichen Fällen wohl ähnlich so verfahren wäre, kommt es schließlich nicht darauf an, daß man nach irgend einer Autorität im Unterricht verfährt, sondern darauf, daß man in der für die vorliegenden Verhältnisse zweckmäßigsten Weise unterrichtet.

Eine ähnliche Verwendung von Schülern zur Führung und Beaufsichtigung kleinerer Abteilungen ist schon oben (S. 116) erwähnt worden. Auch beim Kürturnen (S. 78) und bei Turnspielen kann man diese Art von Mitwirkung der Schüler anwenden.

VIII. Das Zeitmaß der Übungen.

Die Zeitdauer der Ausführung einer Übung, sei sie eine einfache oder eine zusammengesetzte, ist meist von sehr wesentlichem Einfluß auf ihre Schwierigkeit und auf ihren Nutzen für turnerische Ausbildung. Es ist daher bei jeder Verwendung einer Übung im Unterricht wohl zu erwägen, ob man es dem Geschick des Schülers überlassen soll, wie rasch er damit fertig wird, was in der Regel bei dem erstmaligen Erlernen einer Übung „in freier Weise" der Fall sein dürfte, oder ob man ihm darüber Vorschriften machen soll. Im letzteren Falle fragt es sich, ob diese Vorschriften für dieselbe Übung immer die gleichen sein können, oder ob es besser sei, sie jeweils abzuändern, namentlich aber, ob es vorzuziehen sei, die Übung vorwiegend rasch oder in der Regel langsam machen zu lassen.

Die Größe des anzuwendenden Zeitmaßes hängt zu sehr von der Natur der Übungen ab, als daß sich eine allgemeine Regel darüber aufstellen ließe. Doch läßt sich soviel sagen, daß ein sehr langsames schleppendes Zeitmaß selten praktisch ist, weil seine genaue Einhaltung auf einige Dauer den Schülern nicht leicht fällt und weil es ihnen, vorab den Kleinen, die Übung langweilig macht. Aber auch ein zu rasches Zeitmaß wird oft unzweckmäßig, weil dabei leicht eine zu flüchtige und unbestimmte Ausführung der Übung eintritt. Die rechte Mitte zwischen zu langsam und zu rasch kann nur an der Hand der Erfahrung und des Versuches gefunden werden. Auf alle Fälle ist es zweckmäßig, als Zeiteinheit für solche Zeitbestimmungen die Zeitdauer eines Schrittes beim gewöhnlichen Gehen, die Schrittzeit, zu wählen, weil dies Zeitmaß den Schülern am schnellsten klar und geläufig gemacht werden kann.

Von ganz besonderer Wichtigkeit ist die Bestimmung darüber, ob eine Übung überhaupt rasch oder langsam ausgeführt werden soll, denn das eine wie das andere kann unter Umständen den turnerischen Wert der Übung erheblich vermehren oder vermindern. * Wenig anstrengende einfache Übungen, wie z. B. die meisten Armübungen ohne oder mit dem Stabe, das Schreiten eines Fußes in irgend eine Stellung u. dergl. erlangen ihren größten Wert nur bei raschester, ruckartiger Ausführung; in jeder andern Art verursachen sie nur Zeitverlust. Und verlangt man obendrein, daß der flinken Bewegung die ruhigste Haltung des Körpers folge, so kann man aus solch an und für sich leichten Übungen ganz erheblichen erzieherischen Gewinn herausschlagen. Darum verlange man auch stets bei taktmäßigen Wiederholungen oder bei Folgen dieser Übungen (z. B. beim Beugen und Ausstrecken, Heben und Senken der Arme u. dergl.), daß innerhalb der gegebenen Zeit zwischen den zwei aufeinanderfolgenden Bewegungen immer noch eine kurze Pause eintrete, in der der Körper in der neuen Haltung ruhig verharrt.

---

* Vergl. S. 59.

Vorzugsweise langsam verdient das Heben und Stemmen von Gewichten, das Heben oder Hinundherbewegen eiserner Stäbe, das Heben der Beine oder das Armbeugen und -Strecken im Stütz oder im Hang u. dergl. ausgeführt zu werden, namentlich wenn diese Übungen gesondert von anderen auftreten. In Verbindung mit anderen Übungen wird aber manchmal ihre rasche Ausführung nötig, und darum ist auch diese hie und da für sich zu üben. Ähnlich so verhält es sich mit manchen Freiübungen, wie z. B. dem Fersenheben in den Zehenstand, dem Kniebeugen, den Rumpf- und Kopfbewegungen ꝛc.

Bei den Übungen mit Fortbewegung, z. B. dem Gehen, Laufen, Stützeln, Hangeln u. s. w., überläßt man anfangs die Schüler hinsichtlich der Raschheit ihrer Bewegungen ihrem natürlichen Triebe und Geschick. Nur wenn sie als Gemeinübungen von vielen gleichzeitig zu machen sind, tritt die Regelung der Schnelligkeit der Bewegung durch Zeitbestimmung für jede einzelne Thätigkeit hinzu, wobei ein mittleres Maß der Geschwindigkeit gewählt werden muß, das dem Durchschnitt der Leistungsfähigkeit der Schüler einer Klasse entspricht. Beispielsweise wird schließlich beim Stützeln wie beim Hangeln die Schnelligkeit des Weitergreifens gleich der der Schritte beim Gehen gesetzt werden können. Wie aber auch hier unter Umständen als Abweichung von der Regel manchmal eine langsamere oder eine schnellere Schrittfolge (beim „Langsam-" und beim „Schnellschritt") gefordert werden kann, so ist auch hie und da die verlangsamte oder die möglichst beschleunigte Fortbewegung an Geräten ein brauchbarer Übungsfall.

Für die zusammengesetzten Übungsfolgen an Geräten empfiehlt sich in den meisten Fällen eine ruhige Bewegung, eine gleichmäßige Zeitfolge der einzelnen Übungsteile, die frei von allen Unterbrechungen und Stockungen, wie von überstürzender Hast ist. Rascher werden dabei die schwunghaften Bewegungen sich folgen, langsamer die nur durch Zug und Druck bewirkten, bei denen oft die höchste turnerische Leistung in möglichster Verlangsamung der Bewegung gesucht wird.

Daß die Bestimmung des Zeitmaßes vor allen Dingen für die Form des Taktturnens, sei es bei Freiübungen ohne

oder mit Belastung der Arme durch Handgeräte oder sei es bei Übungen an befestigten Geräten, unerläßlich ist, liegt ja in der Natur der Sache begründet. Bei zusammengesetzten Freiübungen, bei denen sich verschiedene, durch einen Halt von einander getrennte Bewegungen folgen, wird man in der Regel die Zeitbestimmung so treffen, daß jede Bewegung mit dem nachfolgenden Halt zusammen einen Takt ausfüllt. Dieser Takt wird der $^4/_4$- oder der $^3/_4$- oder der $^2/_4$-Takt sein. Die Gleichmäßigkeit der Übungsdarstellung durch eine Schar Turner wird am besten im $^4/_4$-Takte gelingen, namentlich wenn die Übung eine etwas schwierige ist, weil jeder Einzelne längere Zeit zur Vorbereitung für die nächste Bewegung als bei schnellerem Takte hat. Aber das hierbei erforderliche längere Stehen in einer manchmal schwierigen Stellung macht diese Übungsform anstrengender und ihrer größeren Dauer wegen auch zeitraubender und langweiliger, namentlich für geschicktere wie auch für die bewegungslustigen jüngeren Schüler. Man wird daher gut thun, zwar die Übung zuerst im $^4/_4$-Takte zu fordern, aber nicht zu lange dabei zu verweilen, sondern bald zu dem schnelleren $^3/_4$- und schließlich zu dem $^2/_4$-Takte überzugehen. Bei den meisten Freiübungen wird ja ihre Ausführung im $^2/_4$-Takte als die letzte und Hauptform, weil am meisten Geschick erfordernd, zu gelten haben. Nur bei schwierigeren Übungen wird man beim $^3/_4$-Takte stehen bleiben, weil sonst das Üben ein zu hastiges und ungenaues werden würde. Bei Übungen aber, die aus ganz einfachen Bewegungen, wie z. B. aus Armbeugen und -strecken, aus Armschwingen u. dergl. bestehen, geht man besser noch weiter und läßt die einzelnen Bewegungen sich mit der Schnelligkeit der Schritte beim Gehen folgen.

Übrigens sind manchmal, besonders wieder bei Freiübungen solche Anordnungen des Taktturnens von Wert, wobei eine der zur Übung gehörenden Bewegungen in den Anfang, die nächste in den Schluß jedes Taktes fällt, so daß also bei Fortsetzung der Übung je zwei Bewegungen unmittelbar einander folgen, u. ähnl. m. Daß hierzu nur der $^4/_4$- und der $^3/_4$-Takt sich eignen, versteht sich von selbst.

Für das Taktturnen an den Geräten das richtige Zeitmaß zu bestimmen, ist nicht so leicht, weil es nicht wie bei den Freiübungen fast nur von der Willkür des Turnlehrers abhängt. Es wird vielfach nur durch Beobachtungen und Versuche gefunden werden können. Beispielsweise sei nur bemerkt, daß unter anderm der Felgaufschwung am Reck sich in 4 Schrittzeiten gut ausführen läßt. Ähnliche Beispiele sind leicht aufzufinden.

IX. Die besonderen Formen des Übens und der Übungen.

Wie schon in den vorhergehenden Abschnitten gezeigt wurde, kann nicht nur fast jede Übung in verschiedenen Weisen geübt werden, sondern es können auch die einzelnen Turnübungen derselben Turnart nach Inhalt und Form oft sehr verschieden gestaltet werden. Die Kenntnis dieser Verschiedenheiten ist für die zweckmäßige Gestaltung der Unterrichtserteilung so wichtig, daß es wohl gerechtfertigt erscheinen wird, hier noch einmal eine Übersicht über die verschiedenen Weisen des Übens sowie über die besonderen Übungsformen zu geben und das hinzuzufügen, was außer dem darüber schon Gesagten noch erwähnt zu werden verdient.

Die verschiedenen Weisen des Übens von Übungen, deren Natur nicht schon für sich das Zusammenwirken mehrerer verlangt, wie dies bei den Gesellschaftsübungen der Fall ist, sind in der Hauptsache: die Einzelübung und die Gemeinübung.

Bei der Einzelübung turnt jeder Einzelne für sich und ist dabei an seine Mitschüler höchstens insoweit gebunden, als diese unter sich eine gewisse Reihenfolge im Üben einzuhalten haben.

Die freieste Form der Einzelübung findet beim Kürturnen statt, weil hier auch die Wahl der Übung dem Turner freigestellt ist (vergl. S. 78).

Beim Üben in freier Weise ist nur die Übung und die Reihenfolge der Übenden vorgeschrieben (vergl. S. 121).

Kommen nun noch Vorschriften über die Dauer der Einzelübung hinzu, so gewinnt diese die Form einer Schnellig-

keits- oder einer Kraft- oder einer Dauerübung (vergl. S. 59, 61, 131).

Tritt bei den letztgenannten Arten des Übens noch der Wettbewerb mit den Turngenossen hinzu, so erhält das Üben die Form der Wettübung.* Bei der Wettübung handelt es sich wieder entweder um die Schnelligkeit, z. B. im Laufen, Klettern (Wettlauf, Wettklettern), oder um die Ausdauer, wie bei den oben erwähnten Dauerübungen, oder um eine bestimmte Bewegungsgröße, wie z. B. beim Hochspringen, Weitwerfen u. dergl., oder um die Erreichung eines bestimmten Zieles, z. B. beim Zielwerfen, beim Ringen, oder um die fehlerfreie und schöne Ausführung einer Übung, wie z. B. beim Kunstturnen an Geräten u. s. w.

Der Wetteifer wird bei einer Übung schon dadurch erregt, daß man vorher ankündigt, es handle sich jetzt darum, wer sie am schnellsten ausführe, oder wer am längsten aushalte, oder wer die Übung innerhalb einer bestimmten Zeit, oder ohne Fehler mache u. dergl. Er wird ferner, mittelbar wenigstens, durch Prüfungen und Leistungsmessungen, wie sie oben S. 114 u. f. angegeben wurden, hervorgerufen. Er kann endlich auch dadurch absichtlich ins Spiel gezogen werden, daß man dem Üben die Form eines Wettkampfes giebt, wobei zwei Abteilungen, in die man zu diesem Zwecke die Klasse einteilt, sich dadurch zu überbieten suchen, daß jede eine größere Anzahl von Nummern, die nach der Weise der erwähnten Leistungsmessungen für jede Einzelleistung gegeben werden, sich zu erturnen sucht.

Ein Beispiel mag das zuletzt Gesagte näher erläutern. Es sollte der Weitsprung als Wettübung behandelt werden, nachdem er schon einigemal geübt worden war. Die Einteilung der Klasse in zwei ziemlich gleichgeübte Hälften geschehe z. B. in dieser Art: zwei der besten Springer losen, wer zu wählen beginnen darf. Alsdann wählt abwechselnd der eine und der andere dieser beiden sich je einen Gefährten, bis alle Mitturnenden verteilt sind. Der Lehrer verkündigt vorher, daß für den

---

* Vergl. S. 68; ferner meinen Aufsatz über Wettübungen in der Schweizerischen Turnzeitung von 1859, S. 183 u. f.

fehlerfreien Sprung über zwei Meter Weite eine Nummer und für jeden Viertelmeter weiter auch eine Nummer mehr gerechnet werden solle. Darauf führen nun alle einzelnen der ersten Abteilung den Sprung aus; die dadurch gewonnenen Nummern werden zusammengezählt. Das gleiche geschieht nun von der zweiten Abteilung. Dies wird wiederholt, bis jede Abteilung 3 (4, 5) mal gesprungen hat. Die Abteilung hat alsdann den Sieg errungen, deren sämtliche Nummern die größte Summe ergeben.

Da in größeren Klassen bei diesem Verfahren der Einzelne zu selten an die Reihe des Übens käme, so kann man auch beide Abteilungen gleichzeitig springen lassen, wenn man für jede Abteilung einen unparteiischen Beurteiler und Zähler zur Hand hat. Immerhin ist eine solche Anordnung des Wettturnens mehr nur für rasch vorübergehende Übungen (z. B. am Schwingseil, im Springen, Werfen u. dergl.) zu empfehlen. Außerdem eignet sie sich auch für viele Ringkämpfe, für den sogen. Hinkkampf, das Seilziehen u. dergl. Im übrigen reichen die weiteren schon genannten Anordnungen des Wettturnens für gewöhnliche Fälle aus. Über außerordentliche Veranstaltungen von Wettturnen der Schüler ist schon oben S. 116 u. ff. das Nötige gesagt.

Die vorherrschende Form des Übens im Klassenturnen nach Spieß' Grundsätzen ist jedoch die Gemeinübung, wie schon oben S. 11 erwähnt.* Das Wesentliche derselben ist nach dem früher Gesagten, daß das Turnen mehrerer an eine bestimmte Ordnung, an Raum und Zeit gebunden ist; ihr am häufigsten zutage tretendes Merkmal ist übrigens die gleichzeitige Ausführung derselben Übung durch eine größere oder kleinere Anzahl Turner.

Es ist schon als eine Gemeinübung, wenn auch als ihre loseste Gestaltung zu betrachten, wenn die gleichzeitig Übenden nur in Bezug auf den Beginn der Übung an denselben Zeit-

---

* Vergl. auch S. 59 und 86, sowie meinen Aufsatz über „Das Riegenturnen und die Spieß'sche Methode der Gemeinübungen" in: „Das gesamte Turnwesen" von Hirth (Leipzig 1865).

punkt, der dann in der Regel vom Lehrer angegeben wird, gebunden sind, ohne daß auch ein gleichzeitiger Schluß der Übung gefordert wäre, wobei sogar die Einzelnen verschiedene Übungen machen können, der eine z. B. über die Schnur, der zweite über das Schwingseil, der dritte die Kehre am Barren springt, der vierte den Felgaufschwung am Reck macht.

Auch das ist noch als eine Gemeinübung anzusehen, wenn die Übenden dergestalt nacheinander ihre Übung beginnen, daß jeder nachfolgende dabei an einen gewissen Zeitpunkt des Übens seines Vorgängers gebunden ist, z. B. bei Barrenübungen an den so und so vielten Stützgriff beim Vorwärtsstützeln u. dergl. m.

Im strengeren Sinne des Wortes wird das Üben zur Gemeinübung, wenn es in allen Teilen ein völlig gleichzeitiges vom Anfang bis zum Ende ist, obwohl auch hierbei der eine Teil der gleichzeitig Übenden eine andere Übung als die übrigen turnen kann. Am vollständigsten tritt jedoch das Eigentümliche der Gemeinübung bei den Übungen hervor, die ihrer Natur nach schon ein Zusammenwirken mehrerer erfordern, wie dies z. B. bei den oft erwähnten Ordnungsübungen der Fall ist.

Die Vorteile dieser Übungsweise für die erziehlichen Zwecke, für Ausnutzung der Turnzeit, genauere Überwachung des Übens und der Übenden durch den Lehrer, für Förderung der Gewandtheit, die Thatbereitschaft, sowie die Fähigkeit, sich gegebenen Verhältnissen anbequemen zu können u. s. w., sind schon in früheren Abschnitten hervorgehoben worden. Sie sind so erheblicher Natur, daß die durch A. Spieß veranlaßte allgemeinere Einführung der Gemeinübungen als ein großer Fortschritt in dem Turnbetrieb der Schulen betrachtet werden muß. Denn diese Übungsform ist für die methodische Einübung vieler Hauptübungen in den verschiedenen Turnarten die wirksamste. Für manche Übungsarten, die nicht schon an sich wie die Ordnungsübungen eine andere Form gar nicht zulassen, wie z. B. für Frei-, Stab-, Hantelübungen u. s. w. ist die Form der Gemeinübungen im Schulturnbetriebe geradezu unentbehrlich. Aber auch zur Vorbereitung schwierigerer Gerätübungen, wie z. B. für das Stabspringen, für Übungsverbindungen am Pferd,

Barren und Reck ist sie von guter Wirkung, so daß man also wohl sagen kann, sie sei eine der nützlichsten Übungsformen für alle Altersstufen der Turner, am meisten natürlich für solche, die sich noch mit der Erlernung der elementareren und einfacheren Übungsarten zu beschäftigen haben. Aber auch für geübtere Turner bietet die strengere Art der Gemeinübung mit genauer Gleichzeitigkeit der Bewegungen, wegen der Nötigung zur Rücksichtnahme auf die Mitübenden, noch soviel Schwierigkeit im Gerätturnen dar, daß auch für sie diese Übungsweise eine preiswürdige Aufgabe sein und die Fertigkeit der Turner darin als letzte und höchste Leistung in der betreffenden Übung gelten kann.

Obendrein macht die Gemeinübung erfahrungsgemäß stets einen besonders günstigen Eindruck auf die Zuschauer, wie alle Massenbewegungen, zumal wenn dabei der Einzelne als wohlgeschultes Glied des Ganzen sich zeigt. Es ist daher bei öffentlichen Anlässen wie Schauturnen u. dergl. ein solches Gemeinturnen nicht bloß in den Turnarten, wobei sich alle zugleich bethätigen können, sondern auch an den Geräten am Platze. Waren doch auch schon vor Spieß' Zeiten ähnliche Formen, wie z. B. die Gesellschaftssprünge am Pferde, üblich. Spieß hat überdies das Gefällige, was Gemeinübungen haben können, noch vermehrt durch die Form des Übens mit geteilter Ordnung in der Thätigkeit der Abteilungen der zugleich Turnenden (der Reihen oder Rotten des Reihenkörpers, oder der verschiedenen Körper eines Gefüges von Reihenkörpern), wobei z. B. die einen in entgegengesetzter Richtung als die anderen, in widergleicher, d. h. symmetrischer Weise ihre Bewegungen ausführen, oder eine Reihenfolge von Übungen in ungleicher Weise beginnen. Außerdem giebt man öfters dabei den verschiedenen Teilen der Schar andere Aufstellungen, so daß z. B. die einen den andern gegenüberstehen u. dergl.

Diese geteilte Ordnung im Üben ist auch in der gewöhnlichen Turnzeit nicht ohne Nutzen, weil durch sie der Wiederholungen derselben Übungen ein anderes Gepräge gegeben und mehr Abwechslung hineingebracht werden kann. Doch muß man sich hüten, durch allzugroße Künstlichkeit der Anordnungen

mehr Zeit dafür zu bedürfen, als mit dem eigentlichen Zweck der Übung verträglich ist.

Bei den Gemeinübungen sind wieder drei Arten des Übens zu unterscheiden: das Turnen nach Befehl, nach Zählen und im Takte. Das Nähere darüber ist bereits S. 58, 122 u. f. gesagt worden. Über das, was bezüglich der Art und Weise des Befehlens man sich zu merken hat, ist auf S. 101 u. f., über das Zeitmaß beim Taktturnen aber auf S. 132 u. f. nachzulesen. Es sei nur noch hinzugefügt, daß das Taktturnen den besseren Teil seines Wertes verliert, wenn über der Einhaltung des Taktes die Richtigkeit und Genauigkeit in der Art und Stärke der Bewegung not leidet. Es muß daher der überwachende Lehrer sein Augenmerk stets in erster Linie auf die Art des Übens und erst in zweiter Linie auf dessen Zeitdauer richten. Diese Überwachung ist aber schwieriger als beim Üben nach Befehlen, weil beim Taktturnen die Zeit zur Beobachtung von der Dauer jedes Taktteiles abhängt und Fehler gegen das Zeitmaß deutlicher hervortreten als andere Übungsfehler. Aus diesen Gründen wird das nach Zeiten gemessene Üben in der Regel die letzte Form sein, in welcher eine Frei- oder Gerätübung zur Anwendung kommt, somit gewissermaßen den Schlußstein im Aufbau ihrer methodischen Einübung bilden.

Was nun die bei einer Übung vorkommenden Thätigkeiten betrifft, so sind darnach einfache und zusammengesetzte Übungen von einander zu unterscheiden.

Bewegt man, in der Grundstellung stehend, einen Arm oder ein Bein, oder auch in gleicher Weise beide Arme oder beide Beine, oder den Rumpf oder den Kopf, kurz irgend einen Körperteil oder selbst den ganzen Körper aus seiner in der Grundstellung inne gehabten Haltung ohne Umschweife in eine andere Haltung, so hat man eine einfache Bewegung ausgeführt. Sobald aber zwei verschiedene Körperteile, z. B. ein Arm und ein Bein, oder die beiden Arme oder die beiden Beine in ungleichartiger Weise gleichzeitig in eine andere als die anfängliche Haltung bewegt werden, so ist dies als eine mehrfache oder zusammengesetzte Bewegung anzusehen.

So ist also das Vorheben der Arme eine einfache, das Vorheben der Arme mit gleichzeitigem Vorstellen des linken Beines, oder das Vorheben des linken Armes und das gleichzeitige Beugen des rechten Armes zum Stoß eine zusammengesetzte Bewegung.

Eine Bewegung dieser Art, durch die die Körperhaltung, wie sie in der Grundstellung war, geändert wird, stellt aber noch keine abgeschlossene Turnübung dar. Dies ist vielmehr erst dann der Fall, wenn die Grundstellung wieder hergestellt ist. Diese Herstellung geschieht nur in der Minderzahl von Turnübungen sofort durch dieselbe Bewegung, durch die die Grundstellung aufgehoben wurde, wie z. B. beim Armkreisen aus der Senkhalte der Arme, bei der Vierteldrehung im Stehen, bei einem Hupf mit geschlossenen Füßen. In allen andern Fällen führt entweder erst eine zweite, der ersten gerade entgegengesetzte Bewegung sofort oder nach einem Halt von einer bestimmten Dauer in die Grundstellung zurück und die Übung zu Ende, oder es folgen sich mehrere verschiedenartige Bewegungen, bevor die Übung durch Wiederherstellung der anfänglichen Körperhaltung ihren Abschluß erreicht hat. Diese Bewegungen sind somit als Teile der Übung anzusehen. Vorheben der Arme und darauf Armsenken bilden zusammen eine zweiteilige Übung; werden aber die vorgehobenen Arme erst seitwärts geschwungen und dann erst gesenkt, so ist die Übung dreiteilig, u. s. w.

Jede zweiteilige Übung obiger Art, die aus zwei einfachen, einander entgegengesetzten Bewegungen besteht, ist als eine einfache Übung anzusehen. Übungen, bei denen mehrfache Bewegungen vorkommen, und solche, die aus mehr als zwei verschiedenartigen Teilen bestehen, sind zusammengesetzte Übungen.

Eine zweiteilige Übung mit mehrfachen Bewegungen (z. B. Vorheben der Arme mit gleichzeitigem Vorstellen des linken Fußes, darauf Zurückbewegung der Arme und des Fußes in die Grundstellung) kann auch als eine einfach zusammengesetzte Übung bezeichnet werden.

Die mehrmalige Wiederholung derselben einfachen Übung bildet aber in ihrer Gesamtheit noch keine zusammengesetzte Übung, da ja nur zweierlei Bewegungen dabei vorkommen. Erst wenn mehrere einfache oder einfach zusammengesetzte Übungen verschiedener Art aufeinander folgen und diese Reihenfolge als ein Übungsganzes aufgefaßt wird, entsteht eine zusammengesetzte Übungsform, und zwar diejenige, die man als *Übungsreihe* bezeichnen kann. Jede der in einer solchen Reihe vorkommenden einfachen oder einfach zusammengesetzten Übungen bildet ein *Glied der Reihe*. Diese Reihenglieder sind stets durch das Eintreten der Grundstellung voneinander abgegrenzt. Folgen sich z. B. nach einander die Armbewegungen: Vorheben, Tiefsenken, Vorhochheben, Tiefsenken, Seitheben, Tiefsenken, Seithochheben, Tiefsenken, so bildet das Ganze eine achtteilige und viergliedrige Übungsreihe einfacher Bewegungen.

Folgen sich aber mehr als zweierlei einfache oder einfach zusammengesetzte Bewegungen vor der Wiederherstellung der Grundstellung, die alsdann den Abschluß der Gesamtübung bildet, sind sie also zu einem Ganzen gewissermaßen zusammengefügt, enger miteinander verkettet, so kann man diese Form der zusammengesetzten Übung von der Übungsreihe durch die Bezeichnung *Übungsgefüge* (auch Übungskette) unterscheiden. Ein solches Gefüge einfacher Bewegungen ist z. B.: Vorheben, Hochheben, Seitsenken in Schulterhöhe und zuletzt Tiefsenken der Arme, das Ganze in vier voneinander durch einen Halt getrennten Bewegungen.

Mehrere verschiedenartige Übungsgefüge zu einer Übungsreihe vereinigt stellen die *mehrfach zusammengesetzte Übungsform* dar.

Kommen in einer einfachen Übung oder in einem Übungsgefüge einseitige, d. h. nur nach einer Seite gerichtete oder nur von einem Arme oder einem Beine ausgeführte Bewegungen vor, so ist auch eine zweite Übung ausführbar, die jener ähnlich und von ihr nur darin verschieden ist, daß die Bewegungen nach der andern Seite oder von den Gliedmaßen der andern Leibesseite ausgeführt werden. Von dieser Übung sagt man, sie sei der andern *widergleich*. Zwei widergleiche Übungen

ergänzen sich in ihrer turnerischen Wirkung und sollten daher auch immer als ein zusammengehöriges Ganzes zur Einübung und Ausführung gelangen. Demzufolge findet man auch als die häufigst angewendete Form einer Übungsverbindung: die zweigliedrige Übungsreihe, in der die zwei Glieder der Reihe zwei untereinander widergleiche einfache Übungen oder Übungsgefüge sind.

Läßt man z. B. dem Ausfall links schrägvorwärts aus der Grundstellung — von beizuordnenden Arm- oder Stabübungen u. dergl. kann hier füglich abgesehen werden — nach einem mehr oder weniger kurzen Dauerstehen in der Ausfallstellung den Auslagetritt links schrägrückwärts, diesem wieder den Ausfall links schrägvorwärts und endlich den Schlußtritt links in die Grundstellung folgen, so hat man ein vierteiliges Übungsgefüge ausgeführt. Schließt sich dieser Übung sofort die ähnliche an, in der dieselben Bewegungen wie vorher, aber nun mit dem rechten Beine gemacht werden, so bildet das Ganze eine zweigliedrige Übungsreihe der oben erwähnten Art.

Es ist klar, daß man aus den in dem genannten Beispiele angegebenen Bewegungen sogleich eine neue Übung zusammensetzen kann, ohne daß man etwas anders als die Reihenfolge der Bewegungen daran ändert, also die Übung mit dem Auslagetritt statt mit dem Ausfalle beginnen läßt. Es ist damit eine neue Form derselben Übung gewonnen.

In ganz ähnlicher Weise sind in vielen Fällen sehr leicht aus einer zusammengesetzten Übung neue Übungsverbindungen zu erhalten, und zwar nicht nur bei den Freiübungen ohne oder mit Belastung, sondern auch bei Gerätübungen. Dabei ist dieses Bildungsgesetz solcher Übungsgefüge so einfach, daß es selbst von jüngeren Schülern schnell begriffen wird. Es erfordert daher, sobald es einmal bekannt ist, seine Anwendung bei anderen Übungsbeispielen wenig Zeit und Mühe.

In dem genannten Beispiele wechselten nur zwei verschiedene Stellungen des Turners miteinander ab, und jedes Glied der Übungsreihe war vierteilig derart, daß die Stellungen im ersten und im dritten Teile der Übung dieselben waren. Weniger einfacher Natur und darum auch weniger auf allen

Schulturnstufen verwendbar als die eben geschilderte Übungsform ist die, in der mehr als zwei verschiedenartige Stellungen oder Bewegungen zur Bildung des Übungsgefüges verwendet werden, oder die, in der das Gefüge aus mehr als aus vier Teilen besteht, also die das Ganze abschließende Rückkehr in die Grundstellung erst mit der 6. oder 8. oder mit einer noch späteren Bewegung eintritt. Doch sind auch viele Übungsgebilde dieser Art unter Umständen noch recht brauchbare Turnaufgaben, zumal die sechs- und die achtteiligen, wenn deren Teile nicht zu verschieden von einander sind.

In Bezug auf die leitenden Grundsätze bei der Bildung zusammengesetzter Turnübungen sei kurz noch folgendes bemerkt:

Man lasse die zusammengesetzte Form aus den entsprechenden einfachen Formen durch allmählige Hinzufügung weiterer Übungsteile entstehen;

man passe die Form der Übung, die Art ihrer Gliederung und die Anzahl ihrer Teile dem geistigen Fassungsvermögen der Schüler an;

man setze die mit der Ausführung des Übungsganzen verbundene Anstrengung in das richtige Verhältnis mit dem körperlichen Leistungsvermögen der Schüler;

man entnehme die Übungsteile der turnerischen Jahresaufgabe der betreffenden Turnklasse, womit nicht die Verwendung früher von der Klasse erlernter Übungen ausgeschlossen ist;

man vermeide andrerseits, kleinliche und unwesentliche Thätigkeiten zum Range von besonderen Übungsteilen zu erheben und als gleichwertig mit lebhafteren und kräftigeren Bewegungen zu behandeln;

man bevorzuge die turnschickigeren und ansprechenderen Bewegungen sowie die natürlicheren, dem Bewegungstriebe angemesseneren und darum leichter sich zu merkenden Formen vor den mehr gesucht und gekünstelt erscheinenden;

man ziehe daher auch das Ebenmäßige und Symmetrische im Aufbau des Übungsganzen dem Unregelmäßigen und Ungleichmäßigen vor und gebe der Gliederung des Ganzen, wo

immer es thunlich erscheint, eine gefällige und eine dem musikalischen Taktgefühle entsprechende Gestalt.

Im übrigen muß der gute Geschmack und die Findigkeit des Turnlehrers bei seinen Übungszusammensetzungen das beste thun.

Alle Übungsformen, die einfachen sowohl als die aus Verbindungen von Übungen entstandenen, können meistens in der Weise Abänderungen erfahren, daß zwar die die turnerische Anstrengung bedingende Hauptthätigkeit dabei dieselbe bleibt, dagegen gewisse Nebenumstände geändert werden. So kann z. B. das Kniebeugen sowohl im Zehenstande der auswärts gestellten Füße, als auch im Sohlenstande der geschlossenen Füße, ferner in Schrittstellungen wie auch im Stande auf einem Fuße ausgeführt werden; beim Felgaufschwunge am Reck können die Hände verschiedene Griffe haben, bei der Hocke über das Pferd sich auf die Pauschen oder neben diese stützen; bei dem Wechsel verschiedener Schrittstellungen kann das Schreiten in einer anderen Richtung als bei der vorhergehenden Übung geschehen u. s. w. Solche mehr nur in Nebendingen von einander abweichenden Übungen nennt man wohl auch verwandte oder ähnliche Übungen und bezeichnet eine Anzahl derselben mit dem Ausdruck Übungsgruppe. Gewöhnlich ist darunter eine Übung, die das Gemeinsame der die Gruppe bildenden Übungen am freiesten von Zusätzen und Erschwerungen enthält. Diese wird alsdann die Grundübung genannt, die anderen aber werden als abgeleitete Übungen angesehen. In einer wohlgeordneten Gruppe dieser Art folgen sich die Übungen nach der Menge der Abänderungen der Grundübung und nach dem Grade ihrer Schwierigkeit. Eine Übungsgruppe ist aber nicht mit einer Übungsfolge zu verwechseln, denn die zu jener gehörigen Übungen müssen nicht wie bei letzterer in ununterbrochener Reihenfolge als ein Ganzes durchgeturnt werden und werden es auch nicht, sondern jede bildet ein abgeschlossenes Ganze für sich. Wird aber in dieser Weise geturnt, so daß jede folgende Übung als eine Abänderung, Erweiterung und Erschwerung der vorhergegangenen Übung angesehen werden kann, so nennt man dies in den Turnerkreisen ein „Schuleturnen“

d. h. ein schulmäßiges, methodisches Turnen, oder auch „das Entwickeln einer Übung" (zu höheren Formen).

Es verdient noch hervorgehoben zu werden, daß bei der eben genannten Entwicklung einer Grundübung zu immer schwierigeren und zusammengesetzteren Übungsformen eine eigenartige Bethätigung des Turngeschickes ganz besonders in Anspruch genommen wird, die bei einfacheren Übungen fast gar nicht zur Geltung kommt. Es ist dies die Fähigkeit, aus einer gewissen Thätigkeit unmittelbar und ohne Stockung in eine anders geartete Thätigkeit übergehen zu können (vergl. S. 56).

Diese Übergänge gewinnen an Mannigfaltigkeit und an Verschiedenheit im Maß des dazu nötigen Geschickes, je nachdem man diese oder jene Bewegung den andern vorausgehen oder nachfolgen läßt. Den Eindruck eines abgerundeten Ganzen machen sie nur, wenn keinerlei Stockung in der Bewegung hervortritt, die einzelnen Bewegungen etwas Verwandtes untereinander haben, nicht allzu fremdartig und gesucht erscheinen und keine häßlichen Körperhaltungen veranlassen. In der Regel passen schwunghaft ausgeführte Bewegungen (sogen. Schwungübungen) gut zusammen, ebenso ruhig und langsam stattfindende sogen. Kraftübungen. Ein Durcheinander von beiden macht sich selten gut, ebensowenig solche Übungsfolgen, wobei alle möglichen Übungen zu einem nicht endenwollenden Gefüge aneinander gehängt werden.

Das Aufsuchen und Versuchen der möglichen Veränderungen einer Übung und der Verbindungen derselben mit anderen Übungen, und namentlich solcher Änderungen und Verbindungen, die turnschicklig, d. h. angenehm zu turnen sind und gut aussehen, sowie solcher, die neu oder doch weniger bekannt sind, übt erfahrungsgemäß einen großen Reiz auf ältere sowohl als auf jüngere Turner aus. Damit verbindet sich noch der weitere, auf S. 123 schon erwähnte Vorteil, den die öftere Wiederholung derselben Übung in immer neuen Formen für die Erhöhung und Befestigung des Geschickes den Turnern bietet. Aus diesen Gründen ist es mit Recht Sitte in einem

gut geleiteten Riegenturnen der Vereine Erwachsener geworden, die an einem Turnabend an einem bestimmten Geräte durchzunehmenden Übungen möglichst derselben Übungsgruppe zu entnehmen. Daß ein ähnliches Verfahren auch im Unterricht von Turnschülern seinen Nutzen hat, liegt auf der Hand (vergl. indessen S. 76 u. 123).

Viertes Buch.

Betrieb der einzelnen Turnarten.

I. Betrieb der Ordnungsübungen.

Der Nutzen der Ordnungsübungen für die körperliche Ausbildung der einzelnen Turner ist fast null. Seinetwegen könnten sie im Turnen gänzlich entbehrt werden, denn das bischen Gehen, das dabei nötig ist, fällt kaum in die Wagschale. Aus anderen Gründen jedoch sind sie, im Schulturnen wenigstens, nicht zu umgehen. Unmittelbar dienen sie zunächst, wie schon oben (vergl. S. 11 u. 87) ausgeführt wurde, zu Erziehungszwecken, als Schule der Aufmerksamkeit und zur Herbeiführung der Fähigkeit der Schüler, mit andern für gemeinsame Zwecke thätig sein zu können. Da aber das Turnen für diesen Zweck noch andere Mittel besitzt, wie z. B. das Turnspiel, die Wettkämpfe, die Gemeinübungen mit und an Geräten, die zugleich für die körperliche Ausbildung weit wirksamer sind als die Ordnungsübungen, so würden die Dienste, die die letzteren in der genannten Richtung leisten können, doch kaum hinreichen, ihre umfänglichere Pflege im Turnunterrichte zu rechtfertigen. Erst der mittelbare Gewinn, den man aus ihnen ziehen kann, thut dies.

Mittelbar können die Ordnungsübungen in dreifacher Richtung nützlich werden, und zwar für die Unterrichtsleitung, sodann für den Wechsel zwischen anstrengenderen und leichteren Thätigkeiten und endlich für Anordnung besonderer Übungsformen, die wieder zur Erhöhung teils der Ausdauer, teils der Gewandtheit, teils der Bewegungslust geeignet erscheinen.

Die Unterrichtsleitung bedarf der Ordnungsübungen wegen der Notwendigkeit, die Schar der Turnenden in Ordnung sammeln und bewegen zu können. Darin lag ja auch wohl der Ursprung der Ordnungsübungen und der Grund ihrer Einführung in das Schulturnen durch A. Spieß. Es ist eben die Lenksamkeit der geordneten Masse unentbehrlich für den Zweck leichteren Unterrichtens, leichterer Übersicht und Überwachung. Darum muß als Hauptzweck der Ordnungsübungen die Herbeiführung dieser Lenksamkeit der Turnerschar bezeichnet werden. Dazu reicht allerdings eine verhältnismäßig kleine Anzahl bestimmter Ordnungsübungen aus, wie das Beispiel der Heere lehrt.* Dennoch hat der übrige, größere Teil der Ordnungsübungen nicht bloß ein theoretisches Interesse für den Turnlehrer. Er muß ja stufenweise unterrichten; mit jeder neuen Turnstufe hat er ja andere, neue Forderungen an die turnerische Thätigkeit und Geschicklichkeit der Zöglinge zu stellen. Er wird daher für die wechselnden und wachsenden Ziele auch andere Mittel wählen, andere Formen der Aufstellungen und der Fortbewegungen der Klasse zuhilfe nehmen, schon deshalb, um nicht durch die stete Wiederkehr derselben Formen in einem über fünf und mehr Jahre sich erstreckenden Unterricht ein reizloses und aller Anregung bares Einerlei hervorzurufen.

Vorteilhaft ist ferner die Verwendung der Ordnungsübungen zur Erholung von anstrengenderen Thätigkeiten, wobei vorzugsweise an den Lauf (bei Mädchen auch an die tanzartigen Hüpfübungen) sowie an die Freiübungen im Stehen, ohne und mit Belastung der Arme, zu denken ist. Diese Übungen in ununterbrochener Weise längere Zeit fortsetzen zu lassen, ist aus verschiedenen Gründen (Erhitzung, Ermüdung, Eintönigkeit; vgl. S. 43 und 121) nicht immer ratsam, und doch ist mit einer einmaligen, kurz dauernden Aus-

* Beiläufig bemerkt sind die einfacheren Arten der soldatischen Ordnungsübungen darum auch für das Bedürfnis der Turnvereine Erwachsener an Übungstoff in dieser Richtung ausreichend, da für die Vereine noch mehr als für Schulen der Nutzen der Ordnungsübungen sich auf Lenkbarmachung der Massen beschränkt.

führung solcher Übungen meistens nicht viel gewonnen. Sie müssen daher mehrmals wiederholt werden. Zwischen diese Wiederholungen muß aber eine Pause eingeschaltet werden, in der Herz und Lunge wieder zu einer regelmäßigeren Thätigkeit zurückkehren und die geschwundenen Kräfte sich teilweise wieder sammeln können. Womit diese Pause ausfüllen? Das einfachste scheint völlige Ruhe oder doch bequemes Stehen der Schüler zu sein. Dem ist aber nicht so. Erfahrungsgemäß ist es z. B. nach längerem Laufe besser, unmittelbar darauf einige Zeit ruhig zu gehen statt zu sitzen oder zu stehen. Anderseits empfindet man als die angenehmste Abwechslung nach einiger Anstrengung in Übungen im Stehen auf der gleichen Stelle die Fortbewegung, wie ja auch sonst bei körperlichen Anstrengungen der Wechsel der Thätigkeiten immer angenehmer ist als längeres Verharren in derselben Art von Thätigkeit. Er ermöglicht ohnedies überhaupt länger körperlich thätig zu sein als im andern Falle. Übrigens würden Schulkinder die ihnen nach solchen Übungen gelassenen Ruhepausen weniger zum Ausruhen als zu allerhand Unterhaltungen benützen, wobei der Zweck der Pause nicht immer erreicht würde. Dabei würde auch oft ihre geistige Sammlung einer solchen Zerstreutheit, ihre Lenksamkeit einer solchen Zerfahrenheit und Lahmheit Platz machen, daß darunter die der Pause folgenden Übungen not leiden würden.

Aus den genannten Gründen ist es weit zweckmäßiger, die Pausen zwischen anstrengenderen Gemeinübungen der ganzen Klasse, im Laufe oder mit Stäben u. dergl., durch ruhiges Gehen und leichte Ordnungsübungen auszufüllen, bei denen die Schüler gesammelt bleiben und beschäftigt, aber nicht angestrengt sind. Bei älteren Schülern und bei Erwachsenen ist jedoch eine derartige Verwendung der Ordnungsübungen überflüssig, wenn auch manchmal noch thunlich, weil hier die Nachteile des Unbeschäftigtseins zwischen den Wiederholungen einer Übung kaum zu befürchten sind. Völlig nutzlos wäre die Einschaltung von Ordnungsübungen zwischen Gerätübungen, zumal wenn bei diesen nur ein Teil der Klasse nach dem andern übt. Denn hierbei ist schon der nötige Wechsel von Angestrengtheit

und von verhältnismäßiger Ruhe durch das Ablösen der im Üben sich folgenden Abteilungen gegeben. Auch ist die Aufmerksamkeit der nichtübenden Schüler mehr oder weniger durch die Beobachtung der übenden sowie durch die Bemerkungen des Lehrers über diese in Anspruch genommen. Und sie kann noch mehr in Anspruch genommen werden durch Anordnungen, wodurch das Ablösen der Übenden, das Hinzutreten an das Gerät sowie die Rückkehr zum früheren Standorte geregelt und selbst zu einer Art Ordnungsübung gemacht wird.

Aber noch in einem anderen Sinne können Ordnungsübungen für Erzielung größerer Ausdauer in Anstrengungen nützliche Verwendung finden. Es gilt dies namentlich wieder für die Übung der Schüler im Laufen (beiläufig bemerkt auch für die Hüpfübungen der Mädchen). Zwar hat an sich schon die Forderung, im Laufen längere Zeit auszuharren, manchmal für die Knaben einen gewissen Reiz. Tritt diese Forderung aber, wie es sich gehört, öfter an sie heran, und soll das Laufen jedesmal in der gleichen Weise und in derselben Laufbahn geschehen, so stellt sich, zwar nicht immer und nicht bei allen Schülern, aber doch leicht und häufig genug ein gewisser Überdruß an dieser Übung ein. Als eine gute Gegenwirkung bewährt sich nun die Zufügung von allerhand an sich nicht anstrengenden Nebenthätigkeiten zum Laufe, weil dadurch die Eintönigkeit der Übung sich mindert und die Gedanken von der Anstrengung mehr oder weniger abgelenkt werden. Auf diese Weise kann den Übenden die Laufzeit derart ausgefüllt werden, daß sie kaum bemerken, wie lange sie schon gelaufen sind. Jeder Turnlehrer, der von solchen Hilfsmitteln schon Gebrauch gemacht hat, wird dies erfahren haben. Er wird aber auch wissen, daß solche Mittel nur bis zu einem gewissen Grade verfangen. Schließlich siegt doch das Gefühl der Ermüdung über alle Versuche, es zu verschleiern. Aber wenn auch nur eine kleine Erhöhung der Leistungsfähigkeit der Schüler erzielt wurde, so ist damit schon genug gewonnen und das Hilfsmittel gerechtfertigt.

Als ein solches Hilfsmittel könnten schon die Änderungen in der Haltung des während des Laufes getragenen kurzen

Eisenstabes, wie sie mancherorts üblich sind, angesehen werden. Noch wirksamer erweist sich die Verbindung von Ordnungsübungen mit dem Laufe, die überdies auch eine größere Mannigfaltigkeit sowie das Laufen in geschlosseneren Abteilungen zuläßt. Selbst in kleineren Räumen sind solche Verbindungen ausführbar; unter allen Umständen aber muß der Lehrer diese sich vorher sorgfältig ausgedacht haben, um nicht mit dem Raume einerseits und nicht mit der Leistungsfähigkeit der Schüler andererseits in Widerspruch zu geraten.

Endlich erweist sich noch in einer dritten Richtung die Verbindung der Ordnungsübungen mit den anstrengenden Übungen im Stehen, Gehen, Laufen und Hüpfen als nützlich, nämlich in der Weise, in der überhaupt Übungsverbindungen unterrichtlich wertvoll sind. Darüber ist schon in früheren Abschnitten, namentlich in dem von den besonderen Übungsformen handelnden die Rede gewesen. Es genügt also hier darauf hinzuweisen, daß ein höherer Grad von Geschick und Gewandtheit erzielt wird, wenn die Schüler lernen müssen, bei ihren Übungen nicht bloß auf Stärke, Schnelle und Richtigkeit ihrer Bewegungen zu achten, sondern auch ihr Ordnungsverhältnis zu den Mitübenden, ihren Abstand von diesen, ihre Richtung in Reihen und Rotten, die Veränderung ihrer Stellung im Ordnungskörper u. dergl. nicht aus dem Auge zu lassen. Und versteht es der Lehrer, durch zweckmäßige Anordnung derartiger Übungsverbindungen dem Gesamtbild der übenden Schar eine wechselvolle, gefällige Gestalt zu geben, so kann dies der Turnlust der Schüler nur zum Vorteil gereichen. Also auch in dieser Beziehung können Ordnungsübungen von Wert sein.

Somit sind diese Übungen, trotzdem der ihnen beigelegte Selbstzweck für körperliche Ausbildung der Turner geringen Wert hat, dennoch als Mittel für Unterrichtszwecke unentbehrlich. Macht man sich ihre Bedeutung in diesem Sinne nur gehörig klar, so wird man ebensowenig in den Fehler der Unterschätzung als in den der Überschätzung ihres Wertes verfallen. Nur eine völlige Verkennung dieses Wertes konnte dahin führen, daß ein sonst turnkundiger und turnfreundlicher Gelehrter (Emil Dubois-Reymond in seinem Vortrag „Über

die Übung" 1881) sagen konnte, daß er die Ordnungsübungen nicht zum deutschen Turnen rechne, daß sie als Vorübung zum Exerzieren überschätzt würden, eine Faulbank für unzulängliche Turnlehrer seien und in den Kindergarten gehörten. Richtig ist nur, daß zu einer gewissen Zeit die Bedeutung der Ordnungsübungen für den Turnunterricht weit überschätzt und daß infolge davon leider oft genug ihnen im Unterrichte ein unverhältnismäßig großer Anteil an der Turnzeit gewidmet wurde, auf Kosten der turnerisch weit wertvolleren Gerätübungen und Turnspiele. Von diesem Fehler, den teilweise die Neuheit der Sache verschuldete, ist man indessen mehr und mehr zurückgekommen und geneigter geworden, die Ordnungsübungen auf das ihnen gebührende Maß von Pflege zurückzuführen. Sehen wir uns nun dieses Maß etwas näher an.*

Das erste, womit jede Turnstunde beginnt, ist eine Ordnungsübung, denn als eine solche muß das allem andern Thun vorausgehende **Sammeln der Schüler** zu einer geordneten Aufstellung an einer bestimmten Stelle des Turnplatzes angesehen werden. Darin, daß diese Sammlung stets leicht und schnell von statten gehe, besteht die erste Sorge des Turnlehrers und liegt der erste Anfang zur Herbeiführung der Lenksamkeit der Klasse. Es ist daher nützlich, gleich in der ersten Turnstunde einer Klasse, die vorher nie geturnt hatte, mehrmaligen Wechsel der aufgelösten Ordnung mit der Aufstellung der Klasse, die zu Anfang der künftigen Turnstunden die Regel sein soll, unter der Forderung raschesten Herstellens der Ordnung und völlig ruhigen Verhaltens in der Stellung, eintreten zu lassen. Bei den kleineren Anfängern im Turnen werden dabei Bemerkungen wie diese: „Bis ich drei gezählt habe, muß jeder wieder an seinem früheren Platze stehen!" gute Dienste thun. Zugleich kann der Freude der Knaben an lebendiger Bewegung dadurch Rechnung getragen werden, daß man rasch nacheinander bald an dieser, bald an jener der vier Seiten des Übungsplatzes die Schüler auf ein vorher bekanntgemachtes Zeichen, in schnellem Laufe ohne oder mit Einhalten einer bestimmten Ordnung da-

---

* Vergl. II. Teil dieses Werkes, 4. Aufl., S. 75 u. f.

bei, sich sammeln läßt. Weiteres darüber ist im II. Teile dieses Buches nachzulesen.

Auf die angegebene Weise kann schon in der ersten Turnstunde viel Bewegung und fröhliches Treiben der Knaben hervorgerufen und diesen von vornherein das Wesen des Turnunterrichtes in ansprechender Weise als ein Wechsel von gesammelter Ruhe oder ernster Thätigkeit einerseits und von frischer Bewegung andererseits klar gemacht werden. In späteren Stunden behandle man ähnlich den Wechsel der Aufstellung zu den Freiübungen mit denjenigen an den verschiedenen Turngeräten, unter Umständen selbst den der Aufstellung im Turnsaale mit der auf dem anstoßenden Turnplatze. Es wird aber die Freude der Jungen nicht mindern und ihrer Zucht nichts schaden, wenn man ihnen zeitweilig gestattet, den Anlauf zum neuen Standorte mit fröhlichem Hurra-Rufe zu begleiten.

Zugleich mit der Gewöhnung der Schüler an die Schnelligkeit des Antretens am Sammelplatze muß ihre Gewöhnung an gute Richtung in der Reihe verbunden werden, damit bei den nachfolgenden Thätigkeiten keiner den andern hindert oder unnötig weit von ihm entfernt ist. Es ist leicht, Übungsformen aufzufinden, durch die beiderlei Gewöhnungen zugleich herbeigeführt werden können. Selbstverständlich sind solche Übungen nicht länger nötig, sobald einmal die Schüler gelernt haben, sich schnell und gut richten zu können.

Die dritte dieser, den Turnunterricht einleitenden Maßregeln ist die Umwandlung der als eine Reihe am Sammelplatze geordneten Klasse in einen Reihenkörper, in andern Worten: die Einteilung der Klasse in kleinere Reihen, in Paare oder in Viererreihen u. dergl. Diese Einteilung ist schon für die ersten Übungen im Gehen und im Laufen, sodann aber für die Frei-, Stab- u. dergl. Übungen auf allen Stufen unerläßlich. Es ist aber aus bereits früher erwähnten Gründen (vergl. z. B. S. 75) nützlich, auf jeder Turnstufe eine andre Form der Reihenbildung anzuordnen. Auf der ersten Stufe wird jedoch die nächstliegende Art, nämlich die durch Abzählen, zuerst zur Einübung gelangen müssen. Auf den folgenden Turnstufen benutze man dagegen zu diesem Zwecke die von der

Klasse schon erlernten oder bei dieser Gelegenheit zu erlernenden Übungen im Gehen und Drehen oder eine der zur Klassenaufgabe gehörenden Ordnungsübungen.

Ohne bei diesen einleitenden Übungen sich lange aufzuhalten, gehe man gleich in den ersten Turnstunden zu den Übungen im geordneten Gehen und Laufen über, damit die Klasse sobald als möglich in lebhaftere Bewegung versetzt werde. In der ersten Zeit stelle man ihr dabei keine weitere Aufgabe als die Einhaltung des Gleichtrittes und der Ordnung in den Reihen und Rotten. Erst nach und nach fügt man diesen Forderungen solche hinzu, die sich auf die besondere Art des Marschierens und des Laufens beziehen. Damit den Schülern das Einhalten der Ordnung und der Abstände untereinander erleichtert werde, lasse man die ersten Geh- und Laufübungen der Klasse nur in der Säule von Stirnpaaren vornehmen und benutze dazu vorzugsweise die Umzugsbahn und die durch die Mitte des Übungsraumes führenden Linien. Erst auf den nächsten Stufen lasse man auch in der Säule von Viererreihen und in der Flankenlinie marschieren und laufen, weil bei dieser Anordnungsweise die Einhaltung der anfänglichen Ordnung schon mehr, zum Teil sogar viel Geschick und Aufmerksamkeit verlangt.

Es ist bei diesen Übungen im Gehen oder Laufen nötig, bald die größeren, bald die kleineren Schüler vorausgehen zu lassen, damit ein Schritt von mittlerer Länge dabei sich einbürgert, weil dies zur Einhaltung der Ordnung unerläßlich ist. Um diesen Wechsel in dem Vorausgehen der einen oder der anderen ohne Aufenthalt zu bewirken, eignet sich am besten das Umkehren der Einzelnen während des Gehens und Laufens, das man daher gleich in der ersten Zeit in einer leicht zu erlernenden Form zur Einübung und Anwendung bringen sollte.

Die Herbeiführung des Gleichtrittes im Marschieren und im Laufen kann durch verschiedene Hilfsmittel beschleunigt werden, durch lautes Zählen oder durch Handklappen u. dergl., womit der Lehrer die Tritte der Schüler hervorhebt, oder dadurch, daß man manchmal einzelne Abteilungen allein üben, die

andern aber zusehen läßt (vergl. S. 114); oder indem man die marschierenden Schüler einzelne Tritte betonen läßt u. dergl. m. Die Anwendung von Stampftritten zu diesem Zwecke ist dagegen nicht empfehlenswert wegen der damit verbundenen größeren Stauberzeugung und wegen der dadurch bewirkten Verschlechterung der Marschbewegung der Beine. Da zum Gleichtritt vor allen Dingen ein gleichzeitiges Antreten aller mit demselben Fuße unbedingt nötig ist, so übe man dieses anfangs einige Male für sich ein, desgleichen das Haltmachen.

Ist genügendes Geschick im Taktgange und im Taktlaufe hervorgebracht worden, so gilt es, in den folgenden Turnstunden der stets wiederkehrenden Übung im Dauerlaufe durch Hinzufügung verschiedenartiger Ordnungsübungen die nötige wechselnde Gestaltung zu geben. Diese Ordnungsübungen sind vorher erst ohne großen Zeitverlust im Stehen (d. h. ohne Fortbewegung der ganzen Klasse) und im Gehen vorzubereiten, sodann ohne weiteres während des Laufens ausführen zu lassen, wobei es die ersten Male weniger auf große Genauigkeit in der Ordnung als auf ununterbrochenen Lauf ankommt. Zwischenhinein, zur Erholung vom Laufe, werden alsdann wieder dieselben Ordnungsübungen als Gehübungen in gleicher oder in etwas abgeänderter Form eingeschaltet.

Als besonders nützliche Übung zu diesem Zwecke muß **das Ziehen der Flankenreihen und der Säulen** in verschiedenen Bahnen des Übungsraumes, vorzugsweise aber in der Umzugsbahn hervorgehoben werden.

Je größer bei solchen Übungen die Zahl der Flankenreihen ist, je kleiner also diese sind, desto entwickelter muß der Ordnungssinn der Einzelnen sein, um namentlich bei der lebhafteren Bewegung des Laufens die Ordnung in der Reihe und im Reihenkörper nach Vorschrift einzuhalten oder zu verändern. Denn die Zahl der Reihenführer, auf deren Geschick dabei das meiste ankommt, ist ja jetzt weit größer, als wenn die Klasse nur aus zwei oder drei größern Reihen bestünde. Um eben dies Geschick zum Gemeingut der Klasse zu machen, ist es nötig, jeden einzelnen einer kleineren Reihe bei solchen Übungen einmal

als Führer den andern vorangehen zu lassen. Dadurch erhält man bei Viererreihen, deren Größe gerade für diese sowie auch für verschiedene andere Ordnungsübungen eine sehr zweckmäßige ist, eine viermalige Wiederholung derselben Übungsgruppe und somit genug Stoff für mehrere Übungsstunden, sowie genug Gelegenheit, das Geschick der Schüler in solchen Übungen zu entwickeln.

Wie nun diese Übungen, von Viererreihen ausgeführt, schon als eine Stufe höher stehend angesehen werden könnten, so kann als eine weitere Stufe darin das widergleiche Ziehen der Reihen zweier anfänglich nebeneinander gestellten Linien von Flankenreihen, das Ziehen der Säulen eines Säulenkörpers, die Verbindung des Drehens der Einzelnen mit dem Ziehen der Flankenreihen, diesem unmittelbar vorausgehend oder nachfolgend, angesehen werden. Denn bei diesen Übungen ist schon eine größere Fertigkeit der Schüler im Drehen während der Fortbewegung sowie im Schwenken erforderlich, als auf den ersten Turnstufen verlangt werden kann.

Noch mehr Findigkeit der Schüler ist nötig, wenn sie sich erst während der Fortbewegung der ganzen Klasse in erste und zweite Reihen und Reihenkörper teilen, als solche in verschiedene Bahnen, namentlich in widergleicher Weise ziehen, bald sich zu größeren Ordnungskörpern vereinigen, bald sich wieder in kleinere trennen sollen. Diese Änderungen in der Ordnung der Übenden, zu denen die unter dem Namen Aufzüge und Abzüge bekannten Übungen gehören, bieten eine vortreffliche Grundlage für die Laufübung. Diese kann dadurch ohne viel Befehle leicht zu längerer Dauer ohne Erlahmung der Schüler gesteigert werden, weil die letzteren gerade hierbei mit dem steten Wechsel ihrer Ordnung beschäftigt sind. Zugleich gewähren sie ein ansprechendes Bild der Massenbewegung und eignen sich als solches sehr gut zur Vorbereitung der Aufstellung für nachfolgende Übungen im Stehen.

Für die Erzielung der Lenksamkeit einer Schar sind die Übungen im **Drehen der Einzelnen und im Schwenken der Reihen** nicht gut zu entbehren. Sie sind als Unterlagen für Laufübungen, sowie für den Wechsel und die Verbindung

mit Freiübungen im Stehen recht geeignet. Denn sie ermöglichen eine stärkere Ausnutzung selbst eines kleineren Turnraumes für Übungen mit Fortbewegung und lassen sich leicht und in vielfältiger Form derart anordnen, daß sie in der Zeitdauer und im Takte mit anderen Übungen übereinstimmen. Und weil bei ihnen die Einhaltung einer bestimmten Ordnung in Reihe und Glied für den Einzelnen gar nicht so leicht ist, tragen sie auch den Charakter eigentlicher Ordnungsübungen ganz besonders an sich. Eben darum machen sie, gutes Gelingen vorausgesetzt, auf Übende wie auf Zuschauende unter allen Ordnungsübungen mit den besten Eindruck, weshalb sie für Schauturnen und dergl. Anlässe sich besonders gut verwenden lassen.

Auf der ersten Stufe des Turnunterrichtes ist ihrer Schwierigkeit halber noch nicht viel Gebrauch von diesen Übungen zu machen. Was das Drehen der Einzelnen von dem Standpunkt der Ordnungsübung aus anlangt, so dient es zunächst zur Umbildung der Stirn- in die Flankenordnung einer Reihe und umgekehrt. Es ist daher schon frühzeitig die Vierteldrehung im Stehen einzuüben. Ebenso ist, wie schon erwähnt, die halbe Drehung im Marsch und im Lauf frühzeitig einzuüben. Dagegen kann ganz wohl die Einübung der Vierteldrehung während des Marsches oder des Laufes auf später verschoben werden. Zu ihrer Vorbereitung dient am besten die Zuordnung der Drehung zu vorausbestimmten Schritten, wie das beim Gehen auf den Linien eines regelmäßigen Viereckes oder eines Kreuzes der Fall ist. Weitere Verwendung bei Ordnungsübungen z. B. für gewisse Formen des Staffelns und des Öffnens der Reihen findet die Drehung des Einzelnen in der Art, daß sie unmittelbar dem Gehen vorausgeht oder sofort dem Haltmachen folgt.

Die Verwendung der Achteldrehung beim Marschieren, zur Hervorrufung des Schrägmarsches, und zum Laufen kann auf eine spätere Stufe verschoben werden, da sie noch mehr als die schon erwähnten Drehungen die Einhaltung einer guten Richtung in den Reihen und Rotten erschwert.

Bei der Einübung dieser Verbindungen des Drehens mit

dem Gehen oder dem Laufen empfiehlt es sich indessen, sie zunächst mehr als Freiübungen zu behandeln, d. h. sie in der offenen Aufstellung der Klasse einigemale üben zu lassen, damit die Ungeschickteren ihre Nachbaren in der Übung nicht allzusehr stören. Darnach aber muß der Charakter der Ordnungsübung in den Vordergrund treten, und die geschlossenen Abteilungen müssen mit Sicherheit und in von Schwankungen möglichst freier Ordnung je auf Befehl den durch keinen Halt unterbrochenen Wechsel des Stirn-, Flanken- und Schrägmarsches, sowie dasselbe im Laufe zustande bringen.

Diesen zur Hervorrufung lebhafter Bewegung der Klasse sehr nützlichen Ordnungsübungen schließen sich auf jeder Turnstufe in ähnlich aufsteigender Weise einige Übungen im Schwenken an. Da die Schwierigkeiten dieser Übungen offenbar in erster Linie von der Größe der schwenkenden Abteilungen abhängen, so wird man auf der untersten Turnstufe mit dem Schwenken der Stirnpaare sich genügen lassen können. Wenn freilich die einzelnen einer Stirnreihe durch Fassungen zu einem fester gefügten Ganzen verbunden sind, so können auch Schwenkungen größerer Reihen ohne Not frühzeitig vorgenommen werden; allein ein solches Schwenken trägt zur Ausbildung des Ordnungssinnes der Schüler nur wenig bei, weil es zu mechanisch ist. Erst wenn jeder Einzelne, ohne von den andern mitgeschleppt zu werden, in freier Thätigkeit während des Schwenkens seinen richtigen Platz zu behaupten gelernt hat, hat er wirklich etwas Bildendes gelernt. Darum werde die Fassung der Schüler unter sich beim Schwenken nur als schnell wieder zu beseitigendes Hilfsmittel angewendet, um ihnen das fehlende Gefühl für die nötige Richtung und Fühlung beim Schwenken beizubringen. Übrigens lernen schon acht- bis neunjährige Knaben das Schwenken in Paaren auch ohne Fassung ziemlich schnell.

Es reicht völlig aus, auf der nächsten Turnstufe die Steigerung in der Anforderung an die Schüler bei Schwenkungsübungen nur darin bestehen zu lassen, daß an die Stelle des Schwenkens der Paare nun das Schwenken der Viererreihen tritt, sonst aber ganz gleich verfahren wird. Nur ist

hier wieder nicht zu vergessen, jeden Einzelnen als schwenkenden Reihenführer thätig sein zu lassen.

Auf den folgenden Turnstufen erweitere man dies Schwenken der Viererreihe zur Aufeinanderfolge zweier Schwenkungen, zum widergleichen Schwenken in der Doppelsäule, zum Hin- und Herschwenken mit Vor- und mit Rückwärtsschreiten, zu Verbindungen mit dem unmittelbar vorausgehenden oder nachfolgenden Drehen der Einzelnen, zum Wechsel des Schwenkens im Paare und im Doppelpaare u. dergl. m. Alle diese Übungsformen lassen sich leicht voneinander ableiten, erfordern daher wenig Zeit zum Einüben und können sehr bald mit dem Wechsel von Marschieren und von Laufen verbunden werden.

Die schönste und am meisten Geschick erfordernde Schwenkungsübung ist aber das Schwenken großer Reihen; es spricht auch die Schüler stets an. Man kann es daher als letzte Aufgabe dieser Art für die mittleren Turnstufen, womit die Volksschule ja abschließt, ansehen. Von da ab genügt in den Schulen mit oberen Turnstufen die Erhaltung der Fertigkeit der Klassen im gewöhnlichen Schwenken mit Vorwärtsbewegung, das höchstens noch eine neue Form dadurch erhält, daß an die Stelle der schwenkenden einfachen Reihe nun der Reihenkörper in Gestalt des zwei- oder des dreigliedrigen Zuges tritt.

Weniger geschickt als die seither genannten Ordnungsübungen für ihre verschiedenen Verwendungen sind die **Reihungsübungen**, die ohnehin leicht den Schülern langweiliger werden als jene (mit Ausnahme der beim Heer üblichen und der Reihenreihungen). Namentlich langweilt das Einüben der vielen verschiedenen Arten, an denen diese Übungsgruppe besonders reich ist. Deswegen ist es kein Schaden, wenn man sich darin auf das Nötigste beschränkt, oder doch nur die Zeit darauf verwendet, die nach dem Einüben der anderen Ordnungsübungen für solche Übungen übrig bleibt.

Deutlicher noch als die übrigen Ordnungsübungen erscheinen die **Abstandsveränderungen in den Ordnungskörpern** als Mittel zu einem bestimmten Zwecke. Dieser Zweck besteht darin, die Turnschüler innerhalb eines gegebenen Raumes in

einer Weise aufzustellen, die die freie Bewegung ihrer Arme und Beine nach allen Richtungen, also die Ausführung von Frei-, Stabübungen u. dergl. ermöglicht. Dazu genügt fast immer ein Abstand von zwei Armlängen der Einzelnen voneinander sowohl nach vorn als nach den Seiten, was ungefähr auf die Länge zweier größeren Schritte oder einer geschlossenen Stirnviererreihe herauskommt.

Die Herstellung dieser Abstände läßt sich auf mancherlei Art bewerkstelligen. Um nicht viel Zeit mit dieser, nur als Mittel für andere Zwecke dienenden Übung zu verlieren, ist es ratsam, auf derselben Turnstufe nur eine Art dieser Übungen anzuwenden, dagegen läßt die Rücksicht auf Neuheiten im Übungsstoff jeder Turnklasse (vergl. S. 75) es ratsam erscheinen, das Öffnen und Schließen der Reihen in jeder Turnstufe anders zu gestalten. Dabei sind aber stets die Formen vorzuziehen, die mehr Gelegenheit zur Entfaltung von Geschick geben, als es z. B. bei dem Reihenöffnen seitwärts auf eine oder zwei Armlängen mit Seitwärtsbewegung der Turner der Fall ist.

Was nun das **Verfahren bei der Einübung einer Ordnungsübung** anlangt, so hängt dies zwar von der Natur der letzteren ab, im allgemeinen kann aber für ihre Mehrzahl das Nachfolgende als maßgebend gelten.

Man beginne nie oder doch nur ausnahmsweise die Turnstunde mit einer neuen Ordnungsübung, weil damit zuviel Zeit vergeht, bis die Schüler zu einer tüchtigen Bewegung kommen. Man schicke ihr jedenfalls eine den Umständen angemessene körperliche Anstrengung der Schüler voraus. Unter andern eignet sich dazu, wenn sonst der Turnraum es gestattet, das Laufen, und zwar unter Anwendung einer schon erlernten, womöglich einer, der noch zu erlernenden Ordnungsübung verwandten Übung. Im Anschluß daran erkläre man kurz die neue Übung und lasse sie versuchsweise von einer, unter Umständen aus Freiwilligen gebildeten Abteilung der Klasse den übrigen vorturnen. Sodann werde die Übung von allen versucht. Ist es eine Übung, die an sich, wie z. B. die Schwenkungen und die Reihungen, keine Fortbewegung der Klasse von

Ort nötig macht, so erfolge sie zuerst ohne diese, aber nicht in allen Abarten. Wenn z. B. die Schüler eine Viertel- und eine halbe Schwenkung richtig gemacht haben, ist es nicht nötig, daß sie auch noch an Ort Dreiviertel- und ganze Schwenkungen machen. Statt dessen schreite man nun dazu, diese Ordnungsübung während des Gehens oder des Laufens von Ort zur Ausführung zu bringen; und zwar zuerst nach einer bestimmten Schrittzahl, z. B.: Vorwärtsgehen in Flankenviererreihen und nach jedem 6. (8.) Schritt nach links (im rechten Winkel) ziehen; oder: nach jedem 8. (4.) Schritt vorwärts eine Vierteldrehung links; oder: Vorwärtsgehen der Stirnviererreihen und nach jedem 4. Schritt eine Viertelschwenkung links; u. dergl. m.

Anordnungen dieser Art lasse man natürlich rechts und links sowie im Laufe üben, doch halte man sich nicht zu lange dabei auf, um für die Hauptsache möglichst Zeit zu gewinnen. Diese Hauptsache besteht in der befehlsmäßigen, in nicht vorausbestimmten Zeiten erfolgenden Zuordnung der Ordnungsübungen zum Gehen und besonders zum Laufen. Wie diese Zuordnung gestaltet werden kann, hängt teils von der Art der zuzuordnenden Ordnungsübung, teils von der Größe des zur Verfügung stehenden Turnraumes ab. Ist dieser klein und die Turnklasse groß, so daß sie z. B., in einer einzigen Reihe aufgestellt, an einer Langseite jenes Raumes nicht Platz hätte, so ist man in solchen Zuordnungen beschränkt. Man wird alsdann notgedrungen manche Übungsarten ganz beiseite lassen müssen; es bleiben indessen immer noch hinlänglich andere für Erreichung der beabsichtigten Zwecke übrig. Zur Not kann man dabei auch abwechselnd nur eine Hälfte der Klasse üben, die andere zusehen lassen, was mit geringen Übelständen verknüpft sein wird, wenn dieser Wechsel je nach einem Laufe von wenigen Minuten Dauer eintritt. Oder man lasse beide Hälften gleichzeitig, aber räumlich getrennt voneinander laufen oder marschieren, so daß, wenn die eine auf der einen Langseite des Turnraumes im Laufe angelangt ist, die andere auf der gegenüberliegenden Seite sich befindet, und dadurch für beide Raum zur Ausführung der befohlenen Ordnungsübung vorhanden ist.

Überhaupt werden solche Zuordnungen von Ordnungs-

übungen zum Laufe am leichtesten, wenn sich dabei die Klasse in der Umzugsbahn bewegt und der Befehl für die auszuführende Ordnungsübung allemal dann gegeben wird, wenn sie auf einer Langseite des Saales oder des Platzes angelangt ist. Wird sie alsdann durch die befohlene Übung aus der Bahn heraus quer über den Turnraum bewegt, so kann sie bei ihrer Ankunft auf seiner anderen Seite durch einen neuen Befehl doch wieder in der Umzugsbahn weiter geführt werden. Dabei ist es zweckmäßig, die Regel aufzustellen, daß die Spitze der Klasse, wenn sie an einer Ecke dieser Bahn angekommen ist, ohne daß ein Befehl ihre weitere Bewegung geregelt hätte, ohne weiteres in die Umzugsbahn einzubiegen und darin weiter zu gehen oder zu laufen habe.

Man muß aber dabei vermeiden, den Umzug der Klasse in der Bahn mit größeren Stirnreihen als mit Viererreihen hervorzurufen, weil sonst die Ungleichheit der Bewegung des inneren und des äußeren Führers namentlich an den Bahnecken zu groß und dadurch leicht Unordnung erzeugt würde. Darum ist es besser, bei Bewegungen größerer Stirnreihen durch den Saal ihre Fortsetzung durch Umkehren der Einzelnen oder durch Verbindung der Drehung der Einzelnen mit dem Ziehen der Reihen in Flanke u. dergl. zu ermöglichen.

Auf alle Fälle ist es nötig, diese Anordnungen so zu treffen, daß jedem Einzelnen mindestens einmal dabei die bei der betreffenden Ordnungsübung vorkommende Hauptthätigkeit zufällt, z. B. beim Ziehen der Reihen vorausgehender Führer, beim Schwenken schwenkender Führer zu sein. Dies herbeizuführen und dabei den Größenverhältnissen des zu benutzenden Turnraumes Rechnung zu tragen, sowie der Bewegungsdauer das richtige Maß zu geben: alles dies macht in hohem Maße dem Lehrer rätlich, sich vorher eine diesen Forderungen entsprechende, bestimmte Reihenfolge der zu gebenden Befehle auszudenken. Auch ist es oft nützlich, bei Wiederholungen solcher Anordnungen in den nächsten Turnstunden der Klasse dieselbe Befehlsfolge anzuwenden, weil dadurch schneller Sicherheit und Genauigkeit in der Ausführung herbeigeführt wird. Diese steht zwar, zumal bei der erstmaligen Einübung, erst in

zweiter Linie, weil ja das Laufen, nicht die Ordnungsübung, die Hauptsache ist; allein schließlich muß auch das Einhalten der richtigen Ordnung ohne grobe Fehler gelingen, da darin ein Beweis größerer Gewandtheit der Schüler liegt.

Wie nun bei diesen Verbindungen des Laufes mit Ordnungsübungen die letzteren schon als eingeschaltete Zwischenübungen im Gehen zur Anwendung kommen, so verhält es sich auch mit ihrer Verbindung mit Freiübungen im Stehen. Soweit solche Verbindungen nötig erscheinen und gut ausführbar sind, mag auch jede neu gelernte Ordnungsübung in dieser Weise verwertet werden. Hierbei sind die schon erwähnten zwei Arten der Verwendung brauchbar: einerseits ein nur nach Befehlen geordneter, anderseits ein in bestimmten Zeiten geordneter Wechsel beider Turnarten. Die letztere Art ist schon S. 123 an einem Beispiele erläutert worden. Leichter und mannigfaltiger, weil uneingeschränkter durch die Rücksicht auf das Zeitmaß, lassen sich aber Verbindungen der erstgenannten Art vornehmen. Hierbei wird, sobald die Freiübungen einige Ermüdung hervorgerufen haben, durch den Befehl in der Regel zunächst die geschlossene Aufstellung in den Ordnungskörpern hergestellt und daran das Befehlen verschiedener, schon gelernter Ordnungsübungen geknüpft, einerseits als Wiederholung der letzteren, anderseits zur Erholung von den ersteren, weshalb auch in solchen Fällen von der Anwendung des Laufes, in längerer Dauer wenigstens, abzusehen ist. Inwieweit aber solche Verbindungen und Wechsel der Ordnungsübungen mit den Freiübungen zur Erhöhung des Geschickes in den letzteren beitragen können, davon soll erst weiter unten bei Besprechung der Freiübungen die Rede sein.

Hier sei nur noch der Verwendung der Ordnungsübungen als Schmuck turnerischer Thätigkeiten Erwähnung gethan. Es gewährt ja immer einen hübschen Anblick, wenn eine kleinere oder größere Anzahl von Leuten in einer geordneten Weise sich bewegt, obendrein wenn dabei noch durch die gleiche oder ähnliche Tracht der Leute, durch Beiwerk von Fahnen u. dergl. das Auge, oder durch begleitende Musik oder Gesang das Ohr gefesselt wird. Sehen doch die meisten

Leute vorbeiziehenden Kriegerscharen mit Interesse nach, oder eilen, sich den feierlichen Aufzug der Teilnehmer eines Festes anzusehen! In ähnlicher Art erweist sich auch die geregelte Bewegung geordneter Turnerscharen wirksam, wenn diese in regelmäßiger und symmetrischer Weise gewisse Figuren und Bahnen durchschreiten, bald sich in kleinere Ordnungskörper trennen, bald sich wieder vereinigen, aneinander vorbeiziehen, sich umkreisen u. dergl. mehr, kurz wenn sie eine größere, zum voraus bestimmte rhythmisch-geordnete Reihenfolge von Ordnungsübungen ausführen und dabei gar noch ein im Takte dazu stimmendes Lied singen. Solche Verbindungen von Ordnungsübungen unter sich haben durch A. Spieß den Namen Reigen (Liederreigen, Tanzreigen u. s. w.) erhalten und sind jetzt weit und breit in Turnanstalten bekannt. Sie haben sich hauptsächlich aus dem erwähnten Grunde, ihrer gefälligen Wirkung auf die Zuschauer wegen, eingebürgert und werden besonders bei festlichen Anlässen, bei Schauturnen und bei Turnprüfungen sowohl von Schülern als auch von Angehörigen der Turnvereine, am häufigsten wohl von turnenden Mädchen, vorgeführt.

Für diesen Zweck haben solche Reigen allerdings auch ihre Berechtigung, aber auch nur dafür, denn turnerischen Gewinn für körperliche Ausbildung gewähren wenigstens sogen. Liederreigen, bei denen nur gegangen und dazu gesungen wird, den Teilnehmern gar keinen. Da übrigens auch den letzteren, nicht bloß den Zuschauern, die gelungene Ausführung eines Reigens Vergnügen machen kann, so ließe sich gegen ein solches Reigenschreiten, wenn es von Zeit zu Zeit nach längeren Zwischenräumen in den Turnbetrieb eingeführt würde, nichts einwenden, vorausgesetzt, daß damit dem eigentlichen Turnen weiter keine Zeit entzogen würde. Leider lassen sich aber solche Reigenschreitungen in der Regel nicht aus dem Ärmel schütteln, in andern Worten: sie bedürfen einer mehr oder weniger zeitraubenden Einübung, und darin liegt der Grund, warum sie als ungeeignet für die Aufnahme in den regelmäßigen Betrieb des Knabenturnens erklärt werden müssen. Ihr geringer turnerischer Wert im Verein mit dem unverhältnismäßig großen

Zeitaufwand, den sie beanspruchen, machen sie für unsere heutigen Zeitumstände im Turnen der Schulen sowohl als der Erwachsenen zu einem Luxus, den man sich nur ganz ausnahmsweise gestatten darf. Man sagt zwar, der Reigen könne und solle als letztes Ergebnis der Erlernung der betreffenden Übungen ganz von selbst, fast ohne weitere und besondere Vorbereitung gewissermaßen fertig vom Baume der Erkenntnis fallen; allein das trifft höchstens bei den Reigen der Mädchen und hier nur teilweise zu, dagegen nimmermehr bei den Ordnungsübungen der Knaben, wenn sie in der oben auseinandergesetzten Weise im Dienste körperlicher Anstrengung verwendet werden.

In diesen Dienst gestellt, bleibt für die Ordnungsübungen als solche nur wenig Zeit in jeder einzelnen Turnstunde übrig. Bedenkt man, daß in jeder Turnstunde für die viel wichtigeren Frei- und Gerätübungen, sowie für Turnspiele Zeit genug vorhanden sein soll, so darf man für Ordnungsübungen allein in der einzelnen Turnstunde auf unteren Stufen im Durchschnitt höchstens 10 Minuten, auf oberen kaum 5 Minuten verwenden. Muß man über dieses durchschnittliche Zeitmaß auch manchmal hinausgehen, so kann man dafür auch wieder öfter weit darunter bleiben, ja nicht selten die Ordnungsübungen als selbständigen Teil des Turnstoffes ganz auf der Seite lassen, vornehmlich auf den vorgerückteren Turnstufen.

Was schließlich die **lehrplanmäßige Verteilung der Ordnungsübungen** auf die einzelnen Turnklassen betrifft, so ist zum voraus zu sagen, daß es wegen des verhältnismäßig geringen Unterschiedes in der Schwierigkeit dieser Übungen ziemlich gleich sein würde, ob man eine gewisse Ordnungsübung auf dieser oder auf jener Stufe zur Erlernung brächte. Allein wegen der inneren Verwandtschaft dieser Übungen unter sich, die die eine leichter aus der andern als umgekehrt ableiten läßt, und wegen der Notwendigkeit, auf jeder Turnstufe doch wieder etwas Neues, ein wenigstens in der Form höher Stehendes bringen zu können, kann doch diese stufenmäßige Verteilung keine durchaus beliebige sein, wenn sie auch verschiedene Möglichkeiten zuläßt. Von diesen Möglichkeiten soll

die, die in dem badischen Schulturnen seit nahezu zwei Jahrzehnten sich erprobt hat, hier kurz angedeutet werden.

Fur die zwei bis drei ersten Schuljahre, in denen noch kein in besondere Stunden abgegrenzter Turnunterricht gegeben wird, genügen die allerersten Anfänge der Ordnungsübungen, soweit sie namentlich für Herstellung einer geordneten Aufstellung der Klassen nötig sind. Die Bildung, Umformung und Fortbewegung des aus wenigen größeren Reihen bestehenden Reihenkörpers ist hier die Hauptsache.

Im vierten Schuljahre, unserem ersten Turnjahre, d. h. dem ersten Jahre mit zwei besonderen wöchentlichen Turnstunden, kommen zu den genannten Übungen noch die Übungen in und mit der Zweierreihe, dem Paare, hinzu, namentlich Schwenken der Paare und Reihungen in ihnen.

Im fünften Schuljahre (2. Turnjahr) ist die Viererreihe die Grundlage für die Ordnungsübungen, aber nur für deren einfachste Formen im Ziehen, Schwenken, Reihen und Verändern des Abstandes.

Im sechsten Schuljahre (3. Turnjahr) wiederholen sich teils die Übungen des vorhergehenden Jahres in abgeänderten Formen, in widergleicher oder in wechselseitiger Ausführung oder als Übungsfolgen, teils treten neue Formen auf, wie z. B. das Schwenken mit Rückwärtsschreiten und die Reihungen mit Vorüberziehen an einem der Führer der Reihe.

Im siebenten Schuljahre (4. Turnjahr) bleibt noch die Viererreihe der fast ausschließlich angewendete kleinere Ordnungskörper, aber nun treten die unmittelbaren Verbindungen der Drehung der Einzelnen mit den verschiedenen Übungen sowie die aus dem Umstand, daß die Viererreihe zugleich als Doppelpaar erscheint, sich ergebenden Übungsformen in den Vordergrund, woran sich die widergleichen Aufzüge und die sogenannten Eckenübungen anschließen.

Im letzten Schuljahre der Volksschule (5. Turnjahr) ist die Zahl der Ordnungsübungen schon merklich kleiner. An die Stelle der Viererreihe tritt zum Teil die große Reihe, selbst der Zweireihenkörper als sogen. Zug, und die Übungen erhal-

ten, auch äußerlich, das Gepräge der einfachsten militärischen Übungsformen dieser Art.

Auf den weiteren Turnstufen der Mittelschulen (6. bis 9. Turnjahr) werden Ordnungsübungen nur zum Zwecke der Herstellung offener Aufstellungen der Klasse und als Zuordnung zum Laufe, dann aber fast ausschließlich in militärischen Formen verwendet, wobei der Zug oder der aus Zügen bestehende Ordnungskörper vorzugsweise in die Erscheinung tritt.

Wie diese Verteilung sich ändert bei geänderten Verhältnissen des Turnunterrichtes, z. B. da wo nur Sommerturnen stattfindet, oder bei zusammengesetzten Turnklassen u. dgl., davon wird weiter unten, in dem letzten Buche dieser Schrift, die Rede sein.

II. Betrieb der Freiübungen und der Übungen mit Handgeräten.

Der Nutzen der Freiübungen für die turnerische Ausbildung des Menschen ist ein recht ansehnlicher, jedoch für die turnerische Erziehung der Schuljugend nicht in dem Maße umfassend, daß neben den Freiübungen im Turnunterrichte jede andere Turnart entbehrlich werden könnte. Warum, werden wohl die nachstehenden Betrachtungen darthun.

Die Freiübungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen sind im Vergleich mit Gerätübungen nicht sehr anstrengend. Es werden daher die Freiübungen in der Regel erst anstrengend durch die Häufigkeit ihrer Wiederholung, und sie können deshalb mehr als die Gerätübungen zu länger dauernden Bewegungen der Übenden verwendet werden. Daß sie auch gefahrloser sind und weniger leicht Veranlassungen zu heftigen und plötzlichen Anstrengungen geben, als dies bei vielen Gerätübungen der Fall ist, liegt auf der Hand. Aus diesen Gründen bieten die Freiübungen in erster Reihe einen vorzüglichen Übungsstoff für die Anfänger im Turnen, seien diese klein oder groß, sowie für die Gesundheitsturner. Überdies haben die Freiübungen den großen Vorzug, den Körper gerade in den turnerischen Zuständen, die im Leben am häufigsten

vorkommen, im Stehen, Gehen und Laufen, bewegungsfähig und bewegungsgeschickt zu machen, was nicht verfehlen kann, einen guten Einfluß auf die Körperhaltung bei den verschiedensten Thätigkeiten auszuüben. Die Freiübungen werden dadurch nicht bloß zu einer guten Vorbereitung für die Vorkommnisse des Lebens im allgemeinen, sondern insbesondere auch für das Gerätturnen, bei dem ja die meisten der als Freiübungen ausführbaren Thätigkeiten in irgend einer Weise zur Anwendung kommen.

Diesen guten Seiten der Freiübungen reiht sich noch der Umstand an, daß ihr Betrieb gleichwie der der Ordnungsübungen weniger Ansprüche an den Kostenaufwand für die besonderen Turneinrichtungen macht, als es bei den Gerätübungen der Fall ist. Jene bedürfen nur eines hinlänglich großen Platzes. Die Bescheidenheit dieses Anspruches verschuldet wohl großenteils die Geneigtheit derer, an die sich solche Ansprüche richten, zu glauben, mit Frei- und Ordnungsübungen, allenfalls im Verein mit Spielen, reiche man für die Zwecke des Schulturnens aus. Außerdem macht der weitere Umstand die Freiübungen zu einem bei Behörden und Lehrern mit Recht wohl angeschriebenen Lehrstoff, daß sie zugleich den unmittelbaren Unterricht größerer Schülermengen durch einen und denselben Lehrer gestatten, weil sie stets in der Form von Gemeinübungen ausführbar sind.

Freilich sagen die Freiübungen in der Regel der turnenden Jugend weniger zu als ihren Lenkern und Führern. Zum Teil deshalb, weil trotz der Mannigfaltigkeit, die man diesen Übungen geben kann, ihnen schließlich doch eine gewisse Eintönigkeit innewohnt, und weil sie den Jungen zu gesucht, dem praktischen Leben gegenüber zu entlegen erscheinen. Mehr aber darum sind die Knaben selten große Verehrer der Freiübungen, weil sie ihnen zu wenig Gelegenheit zur Entfaltung von Kraft und Gewandtheit, von Mut und Geistesgegenwart, kurz zur Erprobung ihrer besonderen turnerischen Eigentümlichkeiten geben. In der That zeigt sich bei Freiübungen oft der Schwächere dem Stärkeren gewachsen, ja er ist ihm sogar überlegen, wenn er aufmerksamer, gescheiter und willens-

kräftiger als dieser ist. Das ist zwar vom erzieherischen Standpunkte aus betrachtet ganz gut, aber in den Augen der Knaben erscheint es als ein Mangel, eine Art Unrecht, wenn nicht andere Gelegenheiten zur Geltendmachung der besonderen Überlegenheiten geboten werden. Und werden ihnen diese Gelegenheiten, die z. B. das Gerätturnen in hohem Maße darbietet, vorenthalten, sollen die Schüler ihr Können immer nur in dieser selben Turnart der Freiübung sich aneignen und bewähren, dann wird, wenn einmal der Reiz der Neuheit solcher Übungen verflogen ist, auch bald die Freude an einem solchen Turnen entschwinden. Damit geht denn zugleich ein guter Teil des Nutzens, den Freiübungen gewähren können, verloren. Sowenig also die turnerische Erziehung der Schuljugend der Freiübungen entbehren kann, sowenig darf sie sich auf diese beschränken, wenn sie nicht ein Stückwerk sein und mit einseitigem Erfolg sich begnügen will.

Ist nun auch der turnerische Wert der Freiübungen unbestreitbar, so ist damit noch nicht gesagt, daß alle Arten von Freiübungen, deren es eine große Menge giebt, gleich oder überhaupt wertvoll sind. Woran sind nun die einen wie die anderen zu erkennen und nach welchen Grundsätzen wäre hier eine Auswahl für den Unterricht zu treffen?

Als man noch in diesen Übungen, die erst später ihren jetzigen Namen erhielten, nichts anders als Vorübungen für das Gerätturnen sah, war diese Auswahl leicht. Man hielt sich an diejenigen Arm-, Bein- und Rumpfthätigkeiten, die bei jenem am häufigsten gebraucht wurden. Später, als man den Freiübungen eine selbständige Bedeutung für turnerische Ausbildung zugestand, machten sich zwei verschiedene Ansichten bei ihrer Benutzung geltend. Auf Grund der einen wollte man nur solche Übungen als brauchbar gelten lassen, von denen sich aus anatomisch-physiologischen Gründen eine bestimmte Wirkung auf die Muskulatur nachweisen ließe. Die andere Ansicht neigte dahin, daß jede Freiübung, die möglich ist, dadurch auch für den Turnbetrieb berechtigt werde. Die erstere Ansicht führte, wie schon S. 12 erwähnt wurde, zu einer für Schulzwecke ganz unzulänglichen

Dürftigkeit des Übungsstoffes, abgesehen von ihrer wissenschaftlichen Unhaltbarkeit. Die letztere Ansicht hingegen führte umgekehrt zu einer Vielheit des Stoffes, die wieder verwirrend wirkte und dem Erfolge des Unterrichts hinderlich war.

Sieht man sich nach einem anderen Wegweiser bei der Übungswahl um, so fällt doch zu allererst in die Augen, daß nicht für jede Art von Bewegung (Heben, Senken, Beugen, Strecken, Drehen ꝛc.) unsere Körperteile (Arme, Beine, Rumpf) gleich gut veranlagt sind, daß darum auch nicht jede unserm Gefühle für natürliche und zweckmäßige Bewegung entspricht und endlich, daß die einen für das praktische Leben eine größere Bedeutung als die anderen haben (vergl. S. 63). Zufolge dieser Wahrnehmungen lassen sich, wenn auch nicht mit völlig genauer Abgrenzung, aber doch für Turnzwecke mit hinlänglicher Sicherheit die Freiübungen bezüglich ihrer Bedeutung für turnerische Erziehung unterscheiden als wesentliche, sodann als nebensächliche oder untergeordnete, die zwar nicht entbehrlich, aber nur in geringem Maße als selbständige Übung, dagegen mehr zu Verbindungen mit anderen Übungen anzuwenden sind, und endlich als unwesentliche, die völlig entbehrlich sind, weil sie ohnedies bei anderen Gelegenheiten ganz von selbst mitgeübt werden.

Die als wesentlich zu bezeichnenden Freiübungen gestatten mehr als alle anderen eine verhältnismäßige Bewegungsgröße und Anstrengung; der Körperbau setzt ihrer Ausführung die wenigsten Hindernisse entgegen, macht aber dafür meist eine größere Lastbewältigung dabei zur Notwendigkeit. Hierher gehört namentlich das Spreizen, Knieheben, Kniebeugen, Rumpfbeugen vorwärts, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen.

Die nebensächlichen Freiübungen gewähren entweder nur eine geringe Anstrengung, weil nur ein kleiner Teil der Leibeslast dabei zu überwinden ist, oder sie lassen infolge unseres Körperbaues nur eine kleine Bewegung zu. Als solche können wohl die Bewegung der Unterarme für sich, ja sogar die Armübungen überhaupt, wenigstens von einem gewissen Alter der Knaben an, ferner das Erheben in den Zehenstand, das Schreiten

in eine Schrittstellung, das Rumpfdrehen, Rumpfbeugen seitwärts und rückwärts bezeichnet werden.

Ganz entbehrlich sind die kleinen Bewegungen, die man mit den Fingern oder nur mit der Hand ausführen kann, da diese ohnehin im Leben genug und überdies noch beim Turnen mit und an Geräten vorkommen. Ebenso verhält es sich mit den Bewegungen der Füße und des Kopfes; ja selbst die Bewegungen der Unterbeine sind höchstens in einem oder dem anderen Falle mit einigem Nutzen zu verwerten.

Eine besondere Stellung zum Turnunterricht nehmen die sogen. Freiübungen zweiter Ordnung ein. Das Anstrengende und darum turnerisch Wirksame kann ihnen nicht abgesprochen werden. Aber manches rät davon ab, sie zu einem regelmäßigen Gegenstande des Turnunterrichtes zu machen. Zunächst ist es die Notwendigkeit, dabei mit den Händen oder den Kleidern (beim Knieen, Sitzen, Liegen) den Boden zu berühren, also die Rücksicht auf Reinlichkeit. Sodann kommen nicht selten auch Rücksichten auf das Schönheits- und Anstandsgefühl hinzu. Manchmal ist auch die Schwierigkeit und Gefährlichkeit der Übungen ein Anlaß, davon abzusehen. Überdies kommt das für alle Schüler Brauchbare darunter auch zum guten Teile in dieser oder jener Form im Gerätturnen vor. Darum sollten sie auch nur da, wo das letztere fehlen muß, häufiger, in allen anderen Fällen nur ganz ausnahmsweise und gelegentlich, namentlich als Übungen auf weichen Unterlagen, ferner als Gesellschafts- und Belustigungsübungen Verwendung finden.

Die ersten Freiübungen, womit man sich im Turnunterricht zu beschäftigen hat, sind Stehen und Gehen sowie das Drehen (um die Längenachse des Körpers). So überflüssig dies im ersten Augenblicke zu sein scheint, da ja jeder Schüler, ehe er zum Turnen kommt, schon stehen und gehen kann, so wird doch beim näheren Zusehen klar werden, daß diese beiden Thätigkeiten wirklich eine Sache der Übung werden, wenn man sie an bestimmte Vorschriften knüpfen will. Dies ist aber nötig, sobald man die Gewöhnung der Schüler an gute Körperhaltung und an die Gemeinsamkeit ihres Thuns als Ziel ins Auge faßt.

Die Gewöhnung an gute Haltung wird durch nichts mehr gefördert, als durch die Übung der Schüler im Stehen in der sogenannten **Grundstellung**, worunter die Turnlehre das völlig aufrechte, geschlossene, bewegungslose Stehen mit Spannung des Körpers in allen seinen Teilen versteht, eine Haltung, die gewissermaßen die Sammlung und Vorbereitung des Menschen für unmittelbaren Übergang zu jeder Art von Bewegung in sich schließt. Daher wird längeres Stehen in dieser Stellung anstrengend, allzu anstrengend für kleinere Schüler. Allein auch sie müssen schon für einen kurzen Augenblick darin verharren können, weil eben der Beginn jeder andern Übung, wenn er bei allen gleichzeitig eintreten soll, auch eine bei allen gleichmäßige innerliche Sammlung und Vorbereitung, wie sie die Grundstellung mit sich bringt, nötig macht. Daher wird am besten gleichzeitig mit der Fertigkeit der Schüler im raschen Sichversammeln auf einem bestimmten Platze und in dem Sichrichten auch das Wechseln des Stillstehens in der Grundstellung mit dem bequemen Stehen geübt. Von da an muß es üblich werden, ohne weiterer Einübung zu bedürfen, daß auf einen dafür bestimmten Ruf des Lehrers hin, mag dieser: „Still stehen!" oder sonstwie lauten, nicht nur sofort Ruhe und Stille, sondern auch regungsloses Stehen in der Grundstellung eintritt. Bei diesen Gelegenheiten kann sich durch den blitzschnellen Übergang der Schüler aus der bequemen Haltung in die Grundstellung ihre Fügsamkeit und Fertigkeit in der Beherrschung ihres körperlichen Thuns in auffälliger Weise darthun. Selbstverständlich wäre es eine überflüssige und selbst schädliche Forderung an die Schüler, in dieser anstrengenden Stellung zu verharren, solange der Lehrer eine umständliche Erklärung abgiebt, oder sich nur mit einzelnen Schülern einläßlich beschäftigt. Für solche Fälle genügt es vollkommen, wenn die Schüler in bequemer Stellung am Platze bleiben und ruhig sind.

Die ersten Übungen, die an das Stehen in der Grundstellung geknüpft werden, sind das Drehen und das Gehen. Über beide ist schon oben bei der Besprechung des Betriebes der Ordnungsübungen das Wesentlichste gesagt worden, weil es nötig, ja unvermeidlich ist, mit diesen Übungen von vorn-

herein zugleich das Ordnungsverhalten der übenden Menge ins Auge zu fassen. Hier sei nur das noch hinzugefügt, was sich auf das Wesen jener Thätigkeiten, als Freiübungen betrachtet, bezieht.

Das **Drehen** der Einzelnen (um ihre Längeachse) muß zu den unentbehrlichen, aber untergeordneten Thätigkeiten im Turnen gezählt werden. Es wird nie um seiner selbst willen, sondern immer nur als Zugabe zu anderen Thätigkeiten, als Mittel für andere Zwecke geübt. Man wendet es ferner beim Stehen, Gehen und Laufen nur im Maße der Viertel-, halben und Achteldrehung an, während allerdings im Mädchenturnen auch die ganze Drehung, ja fortgesetztes Drehen mit Rücksicht auf den Tanz am Platze ist. Eben ihrer nebensächlichen Bedeutung für das Turnen der Knaben willen wäre es geradezu Zeitverschwendung, wenn man die vielerlei möglichen Ausführungsarten einer Drehung zum Gegenstand des Unterrichtes machen wollte. Die Fertigkeit der Knaben in einer einzigen Art des Drehens bei jeder der drei Hauptthätigkeiten: Stehen, Gehen und Laufen, sowie in den genannten Drehungsmaßen reicht für die allermeisten Zwecke vollkommen aus. Auch hier bewährt sich der Rat: nicht vielerlei, aber viel! Die Hauptsache ist, daß jeder Schüler flink, sicher und rechtzeitig sich drehen und dabei links und rechts ohne Schwanken und Wanken unterscheiden kann. Die zu wählende Drehungsart muß jedenfalls einfach, leicht zu behalten und leicht auszuführen sein. Dies sind Eigenschaften, die in der Regel den beim Heere üblichen Drehungen zukommen, weil dies ja auch bei seiner Rekrutenausbildung auf Vermeidung aller Künsteleien angewiesen ist. Aus diesen und anderen, früher schon (S. 81 u. f.) angegebenen Gründen empfiehlt es sich, das gewöhnliche Drehen der turnenden Knaben (aber auch der Erwachsenen) nur in der landesüblichen Weise des Heeres ausführen zu lassen. Die Einübung der Viertel- und der halben Drehung im Stehen und im Gehen an Ort, sowie die der halben Drehung im Gehen und im Laufen von Ort nimmt in der Weise des deutschen Heeres verhältnismäßig sehr wenig Zeit in Anspruch und kann deshalb schon im ersten (vollen) Turnjahre vorge-

nommen werden. Mit dem übrigen hat es noch einige Zeit. Obwohl am leichtesten ausführbar, ist doch die Achteldrehung, im Gehen und im Laufen wenigstens, am spätesten vorzunehmen, aber nur deshalb, weil hierbei das Ordnunghalten während der Fortbewegung im Ordnungskörper den Schülern am meisten Schwierigkeiten macht.

Das **Gehen** kann für den Unterricht in den regelmäßigen Turnstunden auch nur eine nebensächliche Bedeutung haben. Es ist zwar unentbehrlich, aber um eine anstrengende Übung zu sein, müßte es entweder auf stundenlange Dauer geübt werden, wozu natürlich während der Turnstunden keine Zeit ist, oder es müßte mit erschwerenden Übungen anderer Art verbunden werden. Allein bei näherer Betrachtung zeigt sich, daß auch auf die letztere Art nicht viel zu machen ist. Armübungen während des Gehens sind allerdings ganz zweckmäßige Anordnungen, aber es tritt dabei doch jene als Hauptsache und das Gehen als Nebensache auf. Rumpfübungen während des Ganges, z. B. Beugehalten des Rumpfes sind unschön und wirken komisch, weil sie der guten Haltung im Gehen zu sehr widersprechen. Die Zuordnung von Beinübungen zum Gange erweist sich nicht viel nützlicher, denn den Beinen ist ja beim Gehen schon eine bestimmte Thätigkeit zugewiesen, deren Änderung alsdann meist dem Wesen des Gehens nicht entspricht oder unschöne Bewegungen erzeugt. Nur wenige solcher Zuordnungen zum Gehen haben für Knaben einen ansprechenden Charakter. Dazu ist noch einigermaßen das Knieheben im Gehen an Ort zu zählen, weil es an das Ersteigen von steilen Treppen u. dergl. erinnert. Am meisten eignet sich für das Schulturnen die eigentümliche Schreitung, welche unter dem Namen „Schulschritt" oder „Langsamschritt" bekannt ist. In der That ist die letztere auch an sich eine vortreffliche Körperübung, weil anstrengend und außerordentlich förderlich für die gute Körperhaltung im Gehen.

Außer den genannten wenigen Ausnahmen sind Übungen im Gehen nur soweit nötig, als sie zur geordneten Fortbewegung der Ordnungskörper gebraucht werden. Dazu dient vorzugsweise das Vorwärtsgehen und die Ver-

bindung des Drehens mit dem Gehen, worüber oben schon das Nötige gesagt ist. Da nun gleich von vornherein im Unterrichte das Gehen zur Anwendung kommen muß, so ist auch sofort die Übung darin, soweit sie zur Erreichung des erwähnten Zieles nötig ist, vorzunehmen. Aber zugleich mit der Anforderung an die Schüler, die für die Beobachtung der Ordnungsverhältnisse gegebenen Vorschriften einzuhalten, muß von Anfang an darauf geachtet werden, daß auch das Gehen als Leibesübung angesehen und behandelt, daß es frei von allen Nachlässigkeiten gehalten und genau den dafür gegebenen Vorschriften angepaßt wird. Diese Vorschriften müssen vor allem auf Gewöhnung an gute Körperhaltung, an zweckmäßige und schöne Schreitbewegung gerichtet sein und das Gehen in der Turnstunde zum Unterschied vom gewöhnlichen Spazierschritt und Bummel zu einem eigentlichen Marschieren gestalten.

Der Charakter des letzteren liegt in der strammen Haltung der Marschierenden, im festen Auftreten der ganzen Fußsohle, im kräftigen Beinstrecken bei jedem Auftreten, im weiten Ausgreifen des schreitenden Beines und dem Vordrängen des Oberkörpers, dessen Last bei jedem Schritte rasch auf das vorgestellte Bein vorzuschieben ist. Nicht von vornherein ist streng auf genaue Beachtung dieser Vorschriften zu achten, weil die kleineren Schüler ja noch zu sehr durch Einhaltung des Gleichtrittes und der guten Ordnung im Gehen in Anspruch genommen sind; nur durch zeitweiliges Aufmerksammachen, Vorzeigen durch den Lehrer oder durch gut marschierende Schüler werden die Knaben veranlaßt, in der geschilderten Weise zu gehen. In gar nicht zu langer Zeit werden selbst kleinere Schüler ein solches Marschieren sich angewöhnt haben, namentlich wenn das soldatische Vorbild an einem Garnisonsorte zuhilfe kommt. Und es wird alsdann auf einer mittleren Turnstufe nicht viel Mühe kosten, diese Gangart in der Form des sog. „Schul-“ oder „Langsamschrittes“ zur eigentlichen Turnübung mit allen Einzelheiten (zerlegt in einzelne, nach Zählen auszuführende Bewegungen, Wechsel mit gewöhnlichem Gehen, Verbindung mit Drehen) zu machen. Schließlich muß das gute Marschieren nicht mehr den Anschein des Anstren-

genden und Gezwungenen haben; das feste Auftreten darf nicht mehr im harten, den Staub aufwirbelnden und die Stimme des Lehrers übertönenden Tritte gesucht werden. Am meisten, und zwar von früh an, sind die sog. Stampftritte im Gehen zu vermeiden, weil sie das gerade Gegenteil von dem bewirken, an was die Schüler beim Marschieren gewöhnt werden sollen.

Das Gehen an Ort, das Rück- und das Seitwärtsgehen sind Übungen ohne großen turnerischen Wert und auch bezüglich ihrer Verwendbarkeit ganz nebensächlicher Natur. Ihrer Leichtigkeit wegen genügt es vollkommen, auf der unteren Turnstufe sie ein- oder das andere Mal vorübergehend üben zu lassen, wobei wieder der Wechsel dieser Gangarten mit Vorwärtsgehen, nach bestimmten Zeiten oder nach Befehl geordnet, das turnerisch Bildsamste daran ist.

Aus ähnlichen Gründen ist auch dem Gehen mit Nachstellen eines Fußes nur geringe Zeit und dies wieder nur bei kleineren Knaben zu widmen. Es schadet auch nichts, wenn Zeitmangel nötigt, es ganz beiseite zu lassen. Im anderen Falle wird sehr leicht daraus das Gehen mit Trittwechseln entwickelt werden können, das Knaben wenigstens als nützlich zur Wiedergewinnung des verlorenen Gleichtrittes mit den Genossen bezeichnet werden kann. Sonst hat es keinen besonderen Wert im Knabenturnen. Noch weniger kann den anderen abgeleiteten, mit gewissen Tanzschritten mehr oder weniger verwandten Gangarten, wie Wiegegang, Kreuzzwirbeln, Schrittzwirbeln u. dergl. irgend eine wesentliche Bedeutung für das Knabenturnen zugesprochen werden. Es erübrigt noch soviel anderer, turnerisch wirksamerer und der männlichen Natur der Knaben mehr angemessener Übungsstoff, daß es wirklich Schade um die auf Erlernung jener Gangarten zu verwendende Zeit wäre. Ohnehin fällt ihr Nutzen für Entwicklung und Einübung der tanzartigen Hüpfübungen, den sie im Mädchenturnen haben, ja ganz für das Turnen der Knaben weg, denn diese wird man in der Turnstunde doch nicht wie Tänzer hüpfen lassen wollen.

Endlich ist noch in Bezug auf die Schrittdauer oder das Zeitmaß der Schritte im Gehen zu bemerken, daß dies, der lebhaften Natur der Knaben entsprechend, auch ein lebhaftes,

bewegtes sein muß. Nichts ist unturnerischer und langweiliger, als klein und groß während der Turnstunde in schleppendem Gange sich bewegen zu lassen, gleichsam als ob hinter einem Leichenwagen drein gezogen werden sollte. Es wäre dies reine Zeitverschwendung. Eine Ausnahme davon mache man höchstens bei der erstmaligen Erlernung einer Ordnungsübung, da diese manchmal leichter im langsamen Gehen als im raschen gelingt, oder bei rhythmisch geordneten Verbindungen des Gehens mit Freiübungen im Stehen, wenn die letzteren eine Verlangsamung des Zeitmaßes im Gehen nötig machen. Solche Anordnungen sind aber thunlichst zu vermeiden, wie auch bei Ordnungsübungen rasches Gehen die Regel sein sollte. Das zweckmäßigste Maß darin dürfte wohl bei kleineren Schülern die Zahl von etwa 120, bei größeren von etwa 112 Schritten in der Minute sein. Aber selbst ein noch schnellerer Marsch, dessen Schrittdauer der des gewöhnlichen Laufschrittes schon nahe kommt, ist namentlich seiner Lebendigkeit wegen eine, wenn auch schwierigere und darum für Mittelstufen vorzubehaltende, aber gute und die Schüler ansprechende Bewegungsweise, zumal in ihrem Wechsel mit gewöhnlichem Marsch und Lauf.

Es ist aber nicht nötig, die Raschheit des Gehens mit Hilfe des Zeitmessers (des Metronoms) regeln zu wollen. Man überlasse ruhig die Schüler ihrem eigenen Antriebe dabei; sie werden schon das für sie geeignetste Zeitmaß beim Gehen herausfinden, und es wird sich dabei herausstellen, daß sie stets ein rasches Marschieren vorziehen. Es liegt dies eben in ihrer Bewegungslust begründet; auch werden wohl die Recht haben, die behaupten, daß obendrein der Schnellschritt wegen der durch ihn bedingten Erhöhung der Atemthätigkeit für das Herz und die Lunge die vorzüglichere Art des Gehens sei.

Die Gewöhnung der Schüler an ein gutes und richtiges Marschieren erfordert zwar fleißigen Betrieb der Marschübungen, aber doch nicht soviele Zeit, daß darüber in einem über das ganze Jahr sich erstreckenden Turnunterricht mit zwei wöchentlichen Turnstunden die anderen Turnarten zu kurz kommen müßten. Anders ist es jedoch in dem auf die gute Jahreszeit beschränkten Turnunterricht, also im Turnen der meisten

Landschulen. Hier würde das Marschieren, wenn dabei etwas herauskommen sollte, nur auf Kosten der andern Turnübungen geübt werden können, der damit erzielte Gewinn alsdann dem durch die Vernachlässigung und Verkürzung der andern Turnarten herbeigeführten Verluste an turnerischer Ausbildung der Schüler bedeutend nachstehen. Darum ist es in der Regel besser, bei beschränkter Turnzeit auf die Marsch- wie auf die damit verbundenen Ordnungsübungen, soweit es thunlich ist, ganz zu verzichten und die damit gewonnene Zeit den andern Frei- und den Gerätübungen, sowie den Turnspielen zuzuwenden.

Aber auch bei voller Turnzeit dürfte es zweckmäßig sein, den Betrieb der Marschübungen möglichst auf die Winterzeit und auf die Tage mit schlechter Witterung zu beschränken, damit dadurch Zeit für die Pflege der Turnspiele im Freien gewonnen werde.

Das **Laufen** ist von allen Freiübungen das Hauptstück, dem alles andere an turnerischer Wirksamkeit nachsteht. In der That war auch seit den ältesten Zeiten — man denke nur an die Gymnastik der Hellenen! — der Lauf stets eine der angesehensten Leibesübungen. Und zwar deshalb, weil sich im Dauerlaufe ähnlich wie beim Schnellgehen nicht bloß die Stärke der Beine, sondern ebensosehr die Gesundheit und Kraft von Lunge und Herz offenbaren kann, und weil diese Übung wie kaum eine andere für das praktische Leben nützlich erscheint. Diese guten Eigenschaften der Laufübungen sprechen auch heute noch zu ihren Gunsten.

Allerdings kann das Laufen auch nachteilig wirken, wenn es am unrechten Orte, zur unrechten Zeit und in übertriebener Weise geübt wird.

Ein längeres Laufen in geschlossenem Raume, der mit verdorbener und staubreicher Luft erfüllt ist, kann man allerdings nicht empfehlen. Allein solche Räume sollten überhaupt nicht zum Turnen benützt werden. Wo dennoch die Verhältnisse dazu zwingen und keine Lüftung, kein Öffnen von Thür und Fenster Besserung bringt, lasse man lieber ein den Staub nur vermehrendes Laufen weg und verschiebe es auf Tage mit guter Witterung, bei der es ins Freie verlegt werden

kann, wo es überhaupt erst an seinem richtigen Platze ist. Aber man sei darin doch auch wieder nicht allzuängstlich. Wenn man das Laufen der Schüler nur auf die gute Jahreszeit versparen wollte, so würde damit infolge unseres Klimas im Vereine mit der knappbemessenen Turnzeit, die die Wahl zwischen Tagen mit guter und solchen mit schlechter Witterung meist gar nicht gestattet, die Laufübung viel zu kurz kommen. Soll ihre gute Wirkung zur Geltung kommen, so muß eben in jeder oder doch fast in jeder Turnstunde von den Schülern gelaufen, also in vielen Fällen auch der Turnsaal dazu benutzt werden. Man bedenke doch, daß nur das Übermaß von Staub und nur längeres Verweilen im Staube schädlich wirkt. Etwas Staub ist ja in jedem Wohn- und Schulraum vorhanden, und selbst der möglichst rein gehaltene und gut gelüftete Turnsaal ist nicht ohne Staub. Dennoch ist der Aufenthalt darin nicht zu umgehen und ist auch erfahrungsgemäß nicht so verderblich, weil er eben, für die Schüler wenigstens, verhältnismäßig nicht lange währt. Also sorgt man nur für eine gute Reinigung des Turnsaales, worauf allerdings mit aller Entschiedenheit gedrungen werden muß, ferner für die Lüftung während des Laufes oder unmittelbar nach diesem, wozu sich ein Durchzug der Luft in den oberen Luftschichten des Saales in badischen Turnsälen sehr bewährt hat, dann kann ohne Gefahr für die Gesundheit auch nötigenfalls im Turnsaal der Lauf in genügendem Maße geübt werden.

Der zweckmäßigste Zeitpunkt zum Laufen in der Turnstunde ist in der Regel der Anfang der Stunde, wenigstens wenn die Schüler unmittelbar aus anderem Unterricht, also vom Stillsitzen zum Turnen kommen. Sie sind alsdann körperlich frisch und bewegungslustig. Wenig zum Laufe geeignet ist dagegen die Zeit unmittelbar nach größeren körperlichen Anstrengungen, namentlich nach Anstrengungen der Beine oder nach solchen, die zugleich erhitzten. Dagegen sind vorausgegangene Anstrengungen der Arme, z. B. im Gewichtheben, Werfen, im Hange 2c., kein Hindernis. Am Ende der Turnstunde ist ein ermüdendes und erhitzendes Laufen selten am Platze, insbesondere nicht, wenn anderer Unterricht der Turnstunde folgen soll, oder wenn der Heimweg bei windigem oder

kaltem oder feuchtem Wetter angetreten werden muß. Nun gar im Freien ist bei solcher Witterung überhaupt die Laufübung unzweckmäßig. Auch bei großer Hitze ist sie innerhalb und außerhalb des Saales ganz zu vermeiden oder nur auf kurze Dauer zu beschränken.

Überhaupt hängt die Möglichkeit, daß der Lauf schädlich wirkt, zunächst von seiner Dauer ab. Ein Wechsel von nicht zulange dauerndem Laufe mit ebensolang oder kürzer währendem Gehen kann mit viel weniger Gefahr und doch mit gleich guter turnerischer Wirkung längere Zeit fortgesetzt werden, als ununterbrochenes Laufen. Es ist deshalb jenes für das Schülerturnen die vorzüglichere Übungsform. Damit ist keineswegs ein Erproben der Schüler in der Ausdauer beim Laufen ausgeschlossen, nur ist rätlich, bloß zeitweise es eintreten zu lassen. Aber auch dieses Erproben darf nicht bis zur Erschöpfung der Schüler fortgesetzt werden und muß seine Grenze in der Rücksicht auf ihre körperliche Leistungsfähigkeit und auf die übrigen Anforderungen an diese in der Turnstunde finden. Auf unteren Stufen ist ein Lauf von 2—3 Minuten Dauer, auf mittleren Stufen ein solcher von 3—5 Minuten, auf oberen ein Dauerlauf von 5—10 Minuten als das zu fordernde höchste Maß anzusehen

Es ist aber auch auf den Gesundheitszustand der Schüler beim Laufen Rücksicht zu nehmen. Im allgemeinen kann jeder Schüler, wenn er überhaupt turnen darf, auch an kurzdauernden Laufübungen sich beteiligen. Da man aber keinem die inneren Schäden ansehen kann, muß man bei längerem Laufe jedem gestatten, aus der Reihe der Laufenden auszutreten, wenn er Herzklopfen oder Seitenstechen oder Schmerzen am Fuße, Kopfweh und dergl. verspürt oder zu verspüren glaubt. Besser zehn Faule entziehen sich einer nützlichen Thätigkeit, als daß nur einer gezwungen zu Schaden kommt. Indessen wird ein zweckmäßiger methodischer Stufengang bei den Laufübungen den Austritt eines Schülers dabei zur Seltenheit machen. Auf alle Fälle verlange man vor dem Laufen Ablegen der Jacken oder Röcke sowie der dickeren Halsbinden, damit die Schüler nicht unnötig erhitzt werden.

Das Zeitmaß der Laufschritte, vom Schnellauf abgesehen, darf kein zu kleines, die Schrittlänge nicht zu kurz sein. Ein Lauf, bei dem die Schritte doppelt so schnell und kleiner als beim Marschieren gemacht werden, ist mehr ein Getrippel als ein Laufen und verliert viel von seiner körperkräftigenden Wirkung, abgesehen davon, daß es den Schülern, namentlich den älteren, gezwungen und unnatürlich vorkommt. Läßt man Schüler im Gleichtritt laufen, ohne besondere Schnelligkeit oder Langsamkeit dabei zu fordern, also in der ihnen natürlichen Weise, und mißt man alsdann die Schrittdauer mit dem Metronom, so zeigt sich, daß durchschnittlich 170 bis 190 Laufschritte, je nach der Größe der Schüler, auf die Minute kommen. Demnach ist das Verhältnis der Schrittdauer beim gewöhnlichen Gange zu der beim gewöhnlichen Laufe ungefähr wie 2 zu 3, oder wie 3 zu 5, aber nicht wie 1 zu 2. Wollte man also im Turnen verlangen, daß der Zeit nach immer zwei Laufschritte auf einen Marschschritt kommen, so hieße dies entweder den Lauf in ungewöhnlicher Weise beschleunigen oder das Marschtempo in auffälliger Weise verlangsamen, was beides nach dem oben Gesagten unzweckmäßig ist. Die daraus entspringenden Nachteile würden von dem an sich unwesentlichen Nutzen, der bei jenem Verhältnis von 1 zu 2 in dem rhythmisch leichter zu ordnenden Wechsel von Gehen und von Laufen zu liegen scheint, nicht aufgewogen werden. Dieser Wechsel kommt allerdings in dem nach der seither geschilderten Weise betriebenen Turnunterricht sehr oft vor; allein in der Hauptsache erfolgt er dann immer auf besonderen Befehl und seltener in vorausbestimmten Zeiten. Aber auch in beiden Fällen wird dieser Wechsel von den Schülern fast eben so schnell bei dem natürlicheren Verhältnisse der Schrittzeiten von 2 zu 3 oder von 3 zu 5 erlernt, als bei dem künstlichen von 1 zu 2.

Jener langsamere Lauf mit unverkürzten Schritten hat überdies den großen Vorteil, daß erstens die Ausdauer im Laufe und zweitens die Ausführung der Ordnungsübungen im Laufe dabei den Schülern viel leichter fällt. Dies allein muß schon für Beibehaltung des natürlicheren, langsameren Zeitmaßes der Laufschritte entscheidend sein.

Der Schnellauf ist nur eine Aufgabe für das Turnen im Freien und wird am besten in Form einer Wettübung betrieben. Hierbei läßt man, sofern der Raum es gestattet, entweder alle Schüler gleichzeitig nach einem bestimmten Ziele hin laufen mit der Aufgabe, jeder solle suchen, zuerst dort zu sein; oder man läßt nacheinander kleinere Reihen oder gar nur die Einzelnen dahin laufen und mißt ihre Laufzeit mit der Sekundenuhr. Selbstverständlich dürfen solche Anordnungen nur bei geeigneter Witterung und nur für solche Entfernungen getroffen werden, die dem Leistungsvermögen der Schüler entsprechen.

Daß das Laufen nur in der Richtung vorwärts Gegenstand der Übung zu sein braucht, ist kaum nötig zu sagen. Rückwärts, seitwärts, an Ort Laufen sind zu unwesentliche Bewegungen, um sich mit ihnen aufzuhalten. Sollten sie einmal irgendwie Anwendung finden sollen, so sind die im gewöhnlichen Laufe geübten Knaben sogleich imstande, auch jene Laufarten richtig auszuführen.

Wie nun das Vorwärtslaufen gleich in den ersten Turnstunden einer Anfängerklasse zur Verwendung und Übung kommt, ist schon oben bei den Ordnungsübungen gezeigt worden. Es erübrigt nur zu sagen, daß erst dann, wenn der Taktlauf erlernt ist, sein Wechsel mit dem Gehen zu üben ist, womit man auch bis zum zweiten Turnjahre warten kann. Dieser Wechsel wird erst wieder durch Anordnungen nach vorausbestimmter Weise (z. B. wiederholter Wechsel von 8 Schritten Gehen und von 8 oder 12 Laufschritten) vorgeübt, dann je auf Befehl sowohl in Stirn- wie in Flankenreihen ausgeführt. Daneben werden denn auch die Verbindungen des Laufes mit den Drehungen in ähnlicher Weise wie die Verbindungen des Gehens und Drehens und unmittelbar nach diesen vorgenommen.

Daß die Ausdauer im Laufen wesentlich durch die Verbindung der Ordnungsübungen mit dem Laufe gefördert wird, und wie dabei zu verfahren, wurde ebenfalls schon oben bei Besprechung jener Übungen auseinandergesetzt. Man übersehe nicht, daß hierbei das gleichmäßige Laufen den Einzelnen am leichtesten fällt, wenn nicht in dicht geschlossenen

Flankenreihen oder -linien, sondern bei säulenartiger Ordnung in Stirnreihen, seien dies nun Paare oder Viererreihen oder andere Ordnungskörper, gelaufen wird.

Endlich ist noch zu sagen, daß mit der Gewöhnung der Schüler an Ausdauer im Laufen, an ruhige und gleichmäßige Laufschritte auch die Gewöhnung an zweckentsprechende Laufbewegung der Füße und an gute Körperhaltung verbunden sein muß. Was die Körperhaltung anlangt, so sei hier nur die gezwungene und unnatürliche Haltung der Arme mit Handstütz auf den Hüften widerraten, die überdies ein Laufen in geschlossenen Stirnreihen unmöglich macht. Die natürlichste Armhaltung ist die Vorhebhalte der Unterarme bei freier und leichter Bewegung der Arme während des Laufens.

Neben dem Laufe bilden die **Freiübungen im Stehen** einen Hauptbestandteil des Übungsstoffes im Schulturnen. Sie bestehen aus Arm-, Bein- oder Rumpfübungen oder aus deren Verbindungen. Im unmittelbaren Anschluß daran sind im Knabenturnen noch das Hüpfen auf beiden Füßen oder auf einem Fuße, sowie das Springen ohne Geräte zu nennen, weil diese Übungen gewissermaßen als Erweiterungen einzelner Beinübungen angesehen und behandelt werden können, und weil dabei Fortbewegungen von Ort nur in geringerem Maße vorkommen.

Bei den Freiübungen im Stehen liegt die oben erwähnte Gefahr für den Turnunterricht, eintönig und wenig anziehend für die Schüler zu werden, am nächsten. Hier besonders ist darauf zu sehen, daß nicht bloß durch den Reiz der Abwechslung und eine derartige Stoffverteilung, bei der jeder Turnstufe wieder etwas Neues geboten werden kann, dem Betriebe dieser Übungen möglichst viel Anregendes für die Schüler verschafft wird, sondern auch, daß durch eine angemessene Steigerung in den Anforderungen an die Schüler und eine sorgfältige Auswahl des Stoffes für jedes Turnjahr sowie für jede einzelne Turnstunde der turnerisch bildende Einfluß dieser Übungen thunlichst ausgenutzt wird.

Bezüglich der Übungswahl für jede einzelne Turnstunde hatte man seinerzeit von einer gewissen Seite her (der

sogen. schwedischen Turnschule) den Grundsatz aufgestellt, daß in jeder Turnstunde bei den Freiübungen alle Körperteile durchgeübt werden müßten. So sehr auch die Notwendigkeit allseitiger turnerischer Ausbildung der Schüler zugegeben werden muß, so ist jener Grundsatz in Wirklichkeit nur dann richtig, wenn neben den Freiübungen keine anderen Turnarten in einer Turnstunde vorkommen. Aber selbst in diesem, vom pädagogischen Standpunkte aus verwerflichen Falle dürfte jener Grundsatz nicht so zu verstehen sein, als ob jeder einzelne Körperteil gleich oft und gleich stark in jeder Stunde geübt werden müßte, wie dies ja schon oben (s. S. 62 u. f. und S. 169 u. f.) nachgewiesen wurde.

Es genügt für die Unterrichtszwecke vollkommen, wenn die für Kräftigung des Körpers und der Gesundheit, sowie die für Gelenkigmachung des Körpers wichtigsten Bewegungsmöglichkeiten innerhalb kürzerer Zeitabschnitte zur Übung kommen.

Daß man bei der Auswahl der Freiübungen stets den zusammengesetzten Übungsformen den Vorzug vor den einfachen geben, diese nur vorübergehend und nur als Einleitung zu jenen anwenden sollte, ist schon oben (S. 56 u. f.) dargethan worden. Auch die verschiedenen Formen des Übens derselben Übung und ihre Wiederholungen sind schon früher (im Abschnitt IV des 1. Buches und in den Abschnitten VI, VIII und IX des 3. Buches) auseinandergesetzt worden. Es erübrigt daher, nur noch, die einzelnen Arten der Freiübungen im Stehen, im Hüpfen und im Springen einer Besprechung zu unterziehen.

Von den Freiübungen im Stehen kommen neben dem Drehen schon in der ersten Zeit des Turnunterrichtes die **Armübungen** zur Anwendung. Denn diese sind großenteils so wenig schwierig, daß sie schon von den kleinsten Turnschülern geübt werden können, denen sie auch genug turnerischen Nutzen bringen, um eine besondere Pflege der freien Armübungen lohnend zu machen. Auf dieser frühen Stufe des Turnens haben die Armübungen auch noch die Bedeutung einer Vorbereitung der Schüler für das Gerätturnen und den eines Ersatzes für dieses. Sobald das Gerätturnen aber eine größere Verwendung im Turnunterricht findet, wird die für sich allein

auftretende Armübung im Stehen nahezu überflüssig. Sie hat alsdann neben den anderen im Unterricht vorzunehmenden kräftigenderen Übungen nur noch Berechtigung zur Pflege, wenn sie entweder mit anderen Freiübungen zusammengesetzt oder durch Hinzunahme eines von den Händen erfaßten und getragenen Gegenstandes (Eisenstab, Hantel) selber zur Gerätübung wird.

Die große Beweglichkeit der Arme und ihre Zweiheit gestattet, den Armübungen eine weitgehende Mannigfaltigkeit zu geben. Jede Übung läßt sich erst mit dem einen, dann mit dem andern Arme, endlich mit beiden ausführen. Bei der gleichzeitigen Thätigkeit beider Arme können wieder beide in gleicher oder in widergleicher oder in ungleicher Weise üben. Diese Mannigfaltigkeit gestattet, die Armübungen hinlänglich wechselvoll zu gestalten. Sie mahnt aber auch zu wohlerwogener Auswahl, damit man nicht ins Kleinliche und Überflüssige gerate.

Für die ersten Anfänge sind die gleichzeitigen und gleichen Bewegungen beider Arme jedenfalls die besten und leichtesten Übungsarten, neben denen die Übungen mit nur einem Arme, als nur halb so wirksam, untergeordnet, ja unwesentlich erscheinen. So lange die Turnzeit, wenigstens die für Freiübungen verfügbare, eine kurze ist, reichen jene Übungsarten auch für die meisten Fälle aus. Im andern Falle würden sich an sie die widergleichen Bevegungen der Arme anreihen, und zuletzt, weil am wenigsten leicht, kämen erst ungleiche Thätigkeiten der Arme, die indessen eine größere Rolle spielen, sobald die Armübungen mit Handgeräten in Verbindung gebracht werden. In diesem Falle haben der größeren Anstrengung wegen auch die Übungen mit einem Arme volle Berechtigung.

Der Gang der Einübung ist nach dem in früheren Abschnitten schon Erwähnten folgender: zuerst getrennte Ausführung der einzelnen, die Armübung bildenden Bewegungen; alsdann Wiederholungen der Übung nach Zählen ohne Sonderankündigungen der einzelnen Bewegungen; darauf Wiederholungen in einem vorausbestimmten Zeitmaße; endlich, soweit

es thunlich ist, Verbindung der Armübung mit dem Gehen von Ort, letzteres als gleichzeitige oder als unmittelbar folgende Thätigkeit angeordnet.

In der Mehrzahl der Fälle aber, selbst auf den unteren Turnstufen, werden aus den schon früher erwähnten Gründen die Armübungen für sich allein nur ganz vorübergehend und nur zum Zwecke der Vorbereitung ihrer Verbindung mit Bein- und mit Rumpfübungen geübt. Man läßt sie alsdann gleich in der Form erlernen, in der sie bei der Übungsverbindung zur Anwendung kommen sollen, und fügt bei den Wiederholungen dieser Form ihnen nach und nach die andern zugehörigen Thätigkeiten bei.

Die unterrichtlich wertvollsten Armübungen sind: das Heben und Senken der gestreckten Arme, die unmittelbare Folge beider Thätigkeiten als sogenanntes Armschwingen und Armkreisen, das Unterarmschwingen bei seitgehaltenen Oberarmen, endlich das Beugen und Ausstrecken der Arme in der Form des sogenannten Armstoßens, wobei aber der Beug- und Streckthätigkeit der Arme entsprechend auch stets die Hände und Finger im Wechsel gebeugt und ausgestreckt werden sollten, weil dies eine der passendsten Gelegenheiten für die Übung ihrer Streckmuskeln ist.

Sind nun diese Übungen auf der unteren Turnstufe erlernt worden, so wäre es zwecklos und langweilig, dieselben Übungen alle folgenden Turnjahre hindurch wieder zu fordern. Hier muß die nötige Steigerung der turnerischen Anforderung in der Belastung der Hände während solcher Übungen liegen. Mit leeren Händen die Arme bewegen, sei es für sich allein oder zugleich mit andern Freiübungen, ist sowenig für geschultere Knaben wie für Erwachsene eine anziehende und angemessene Aufgabe. Unter allen Umständen steht sie an kräftigender Wirkung dem Halten und Bewegen eines Gewichtes nach. Da nun jede bessere Armübungsart sich auch mit Handgeräten ausführen läßt; da ferner die letzteren den Übungen ein männlicheres Gepräge und den Übenden mehr Befriedigung gewähren: so ist Grund genug vorhanden, von einer gewissen Turnstufe ab die Turner bei den Freiübungen stets Stäbe oder

Hanteln oder Keulen — andere Geräte dieser Art sind seither kaum angewendet worden — tragen und bewegen zu lassen. Diese Turnstufe kann schon die des zweiten Turnjahres, also das fünfte Schuljahr sein, weil bis dahin alle hauptsächlicheren Armübungen ohne Handgerät erlernt sein können.

Von den genannten Handgeräten ließen sich die meisten schon ziemlich frühe im Turnunterricht verwenden. Aus zwei Gründen ist es aber sehr zu empfehlen, auf jeder Turnstufe nur eines dieser Geräte zu benutzen. Fürs erste deshalb, um gewissen Turnstufen in dieser Beziehung etwas Neues bieten zu können (vergl. S. 75); denn gebraucht man alle Arten von Handgeräten schon von frühe an, so stumpft sich die Teilnahme der älteren Schüler für solche Übungen nur um so früher ab. Sodann kommt noch die Rücksicht auf den Kostenpunkt hinzu. Es ist nicht ratsam, für Volksschulen die Anschaffung von mehr als einer Art von Handgeräten zu fordern, da jenen gewöhnlich die Mittel knapp zugemessen sind. Es ist aber auch nicht nötig, weil eines dieser Geräte, nämlich der kurze Eisenstab, eine solch mannigfaltige Verwendung zuläßt, daß mit ihm sich der Zweck der Übungen mit Handgeräten bis zur oberen Stufe hinauf völlig erreichen läßt.

Mit Recht rühmt man dem Stabe nach, er sei bei der Übung entweder Schmuck oder Fehlerzeiger, Stütze oder Last, oder vereinige mehrere dieser Eigenschaften in sich. Aber er darf weder zu lang noch zu schwer sein. Zu lang darf er nicht sein, weil alsdann die Übungen mit ihm zu große Abstände zwischen den Übenden und damit zuviel Raum erfordern. Auch sehen die Übungen weniger schön aus, wenn die Stabenden weit über die Hände hervorragen, oder die haltenden Arme weit auseinander gespannt sind; die Fähigkeit des Stabes, Schmuck und Fehlerzeiger sein zu können, wird also durch zu große Länge gemindert. Eine passende Länge für ihn ist die des gewöhnlichen Spazierstockes oder die halbe Spannweite der Arme, also je nach der Größe der ihn Benutzenden eine Länge von 80 bis 90 cm. Seinem Gewicht nach darf er weder zu schwer sein, um noch eine Stütze, noch zu leicht, um noch eine Last sein zu können. Auch hier hängt das zweckmäßigste Maß

von dem Alter der Übenden ab; es liegt erfahrungsgemäß zwischen 2 und 3 Kilogrammen.

Wo der Kosten wegen, wie z. B. in manchen Landschulen, Eisenstäbe nicht zu haben sind, können sie zur Not auch durch Holzstäbe ersetzt werden. Freilich fällt bei diesen die Bedeutung einer Last weg, aber alle anderen Vorzüge des Stabturnens bleiben gewahrt. Obendrein können Holzstäbe noch zu Übungen im Zuwerfen und Auffangen und zu Übungen im Ringen benutzt werden.

Auf späteren Stufen, etwa von Untersekunda an, ersetze man den kurzen Stab durch den Langstab, sodann diesen durch die Hantel, diese wieder durch die Keulen und gehe zuletzt zu Fechtgeräten, von denen das Fechtgewehr den Vorzug im Schulturnen verdient, über.

Den Anfang der **Stabübungen*** bildet die Gewöhnung der Schüler an eine bestimmte Weise, den Stab zu holen, ihn beim Stehen, Gehen und Laufen zu tragen und ihn wieder an seinen Ort zu bringen. Es ist dies eine der Gelegenheiten, bei denen feststehende Vorschriften und möglichste Abkürzungen des Verfahrens zum Zwecke der Zeitersparnis gut angebracht sind. Den Stab auch beim Gehen und beim Laufen von den Schülern öfters tragen zu lassen, ist sehr empfehlenswert, nicht bloß der alsdann möglichen ungestörten Anordnung des so nützlichen Wechsels zwischen den Stabübungen im Stehen und der Gang- oder Laufübungen wegen, sondern auch weil die Körperhaltung der Schüler im Gang und im Lauf dadurch eine festere, strammere wird.

Am leichtesten und darum für den Anfang am geeignetsten sind die Stabübungen mit Griff der Hände an den Stabenden (bei der oben angenommenen Stablänge) oder doch in deren nächster Nähe. Als Ausgangshaltung des Stabes diene anfangs die wagerechte Tiefhaltung vorlings. Sehr bald lasse man aber auch die Übungen aus der senkrechten Stabstellung in einer (gesenkten) Hand beginnen und mit ihr enden, damit der unmittelbare Anschluß des Gehens an die Stabübung im Stehen vereinfacht wird.

---

* Vergl. II. Teil dieses Werkes, 4. Aufl., S. 23--56.

Die ersten Stabübungen bestehen nun in schwunghafter Bewegung der Arme mit Änderung der Stabhaltung, nicht in der Art, daß die Hände ihren Griff dabei aufgeben, sondern in der Art, daß der Stab in eine andere Lage zum Körper dadurch kommt. Dies ist der Anfang der sogenannten Stabschwünge. Die einfachsten Fälle, die also auch den Anfang im Unterricht bilden, sind dabei diejenigen mit gleicher Thätigkeit der Arme (Vor- und Hochhebhalten der Arme, Stabhaltung vor oder hinter den Schultern mit gebeugten Armen). Im übrigen ist das Verfahren dabei ähnlich wie das oben bei den Übungen der Arme mit leeren Händen angegebene, nur ist hierbei ein Gehen in geschlossenen Stirnreihen nicht thunlich.

Daran reihen sich alsdann Stabschwünge mit ungleichen Armthätigkeiten und mit Wechsel der Ausgangshaltung und der senkrechten oder der schrägen Stabhaltung, sowie der Wechsel dieser Haltungen unter sich und die Verbindung aller dieser Übungen mit leichteren Bein- und Rumpfübungen. Andere Stabhaltungen und Stabschwünge, sowie zusammengesetztere Übungsreihen und -folgen verspare man sich auf die nächsten Turnstufen. So z. B. das Armkreisen, mit Wechsel der tiefen Stabhaltung vorlings und rücklings, das eine der turnerisch wirksamsten, aber mit dem kurzen Stabe eine der schwierigeren Stabübungen ist. Man verschiebe ihre Einübung nicht zu lange, weil die jüngeren Knaben bei ihrer größeren Beweglichkeit diese Übung leichter erlernen als ältere, und weil alsdann das Geschick darin leichter zu erhalten ist. Wieder auf ein Jahr später verschiebe man die ebenfalls sehr wirksame Übung des sog. Stabwindens oder Unterarmkreisens. Diesen folgen wieder später Übungen mit Griff nur einer Hand am Stabe, und zwar an dessen Mitte. Anderen Stufen bleiben alsdann Übungen vorbehalten mit Griff nur an einem Stabende, zumeist mit beiden Händen, bis zuletzt der Stab durch andere Geräte verdrängt wird. Auf diese Weise erhält jede Stufe ihre besondere Übungsgruppe mit der nötigen Steigerung in den Leistungen und damit die zur Belebung der Turnlust der Schüler nötigen Neuheiten in dieser Richtung. Selbstverständlich sind zuerst alle diese Übungen als reine Armübungen,

dann aber auch ohne langen Verzug als Zusammensetzungen und Wechsel mit anderen Freiübungen, soweit thunlich, üben zu lassen.

Die **Beinübungen** bilden, neben einigen Rumpfübungen, den Hauptbestandteil der Freiübungen im Stehen. Doch muß man auch hier bei der Auswahl auf einen kleineren Kreis der Übungsarten sich beschränken. Denn um vielerlei gut einzuüben, wird man schwerlich Zeit genug haben, und von unpünktlichem Üben sind die Schüler selber von einem gewissen Alter an nicht mehr befriedigt. Übrigens ist nicht zu besorgen, daß durch die Enge des Kreises der gewählten Übungen dem Lehrer Verlegenheiten und Mangel an Übungsstoff bereitet werde. Falls er nur den rechten Gebrauch von den oben erwähnten Übungsformen und ihren Abänderungen zu machen versteht, wird es ihm nie, selbst nicht bei größerer Turnzeit und beim Mangel an Turngeräten an Übungsstoff fehlen. Es seien darum hier nur die wichtigeren Beinübungen in ihrer Bedeutung für das Schulturnen besprochen.

Das Sicherheben in den Zehenstand, hier kurzweg Fersenheben genannt, mit dem daraus abgeleiteten sog. Fußwippen ist zwar für das Fußgelenk eine recht nützliche Übung, aber eine so leichte und an sich geringfügige Bewegung, daß ihre gesonderte Vornahme füglich auf die unterste Turnstufe beschränkt bleiben kann, ohnehin da sie ja später noch genügend bei Kniebeug-, Springübungen und andern Gelegenheiten zur Verwendung gelangt.

Das Kniebeugen oder Körpersenken in eine Kniebeugstellung ist eine turnerisch weit wirksamere Übung, die für alle Turnstufen ihren Wert behält. Man wende sie daher in mannigfaltigen Übungsverbindungen und -formen fleißig an. Den Anfang der Einübung bildet die halbe Kniebeugung aus der Grundstellung, der sich auf einer späteren Turnstufe das tiefe Kniebeugen und noch später das tiefe Kniebeugen im Stande auf einem Beine anschließt. Zwischenformen mit Beugen eines Knies oder beider in einer Schrittstellung oder zugleich mit dem Schreiten sind in passender Weise einzuschalten.

Das **Heben eines gestreckten Beines** zu mäßiger Höhe der Hebhalte, das mit dem gewöhnlich darauf folgenden Zurücksenken des Beines bei schwunghafter Bewegung das **Spreizen** bildet, ist eine leichte, auch als Gleichgewichtsübung recht nützliche Übung, mit der schon frühzeitig begonnen werden kann. Hier namentlich sind durch die Verschiedenheit der Spreizrichtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts (schräge und kreuzende Bewegungen sind weniger lohnend) vielerlei Übungsfälle und Übungsformen möglich. Von der mittleren Turnstufe an ist namentlich die Übung im schwunghaften und möglichst **hohen Spreizen** sehr empfehlenswert. Zuletzt ist dem ruhigen Beinheben bis zu wagerechter Hebhalte auch noch das tiefe Kniebeugen oder das Rumpfneigen in entgegengesetzter Richtung zuzuordnen.

Auch das **Heben eines gebeugten Beines**, kurz **Kniebeben** genannt, ist eine vortreffliche Übung und sowohl zur Gelenkigmachung der Beine als auch zur Übung im Gleichgewichthalten fleißig zu benutzen. Man bringe bei ihr namentlich den Gegensatz von Beugung und von Streckung des Beines in allen seinen Gelenken, also auch im Fußgelenke, gehörig zur Geltung, auch darum, weil sie zugleich eine sehr zweckmäßige Vorübung für die sog. Hohe im Gerätturnen sein kann. Noch zahlreicher und kräftigender werden diese Übungsformen durch Hinzunahme des Eisenstabes. Dabei ist die Hauptübungsform das sog. **Übersteigen** über den Stab, d. h. das Durchhocken des gehobenen Beines zwischen den gesenkten Armen über den wagerecht von ihnen gehaltenen Stab hinweg. Es wird dies am besten zuerst in der Form des Übens in freier Weise erlernt. Daran reihen sich alsdann verschiedene zweckmäßige Wechsel dieser Hauptübung mit andern Übungen. Doch muß dieses Übersteigen schon im Anfang der mittleren Turnstufen erlernt werden, weil bei späterer Erlernung dieser Übung die größere Steifigkeit der Beine oft viele Schwierigkeiten bereitet.

Die an Artenreichtum und Verbindungsmöglichkeiten ausgiebigste Beinübung ist aber das **Schreiten in eine Schrittstellung**, nicht bloß wegen der verschiedenen Schreitrichtungen,

sondern auch wegen der Leichtigkeit, fast alle freien Körperübungen ihr zuordnen zu können, und wegen der dreifachen Art des möglichen Verhaltens der Leibeslast in der Schrittstellung. Sie bleibt nämlich entweder auf dem Standfuße ruhen, oder geht auf den Schreitfuß über, oder verteilt sich mehr oder weniger gleichmäßig auf beide Füße. Wenn bei diesen Schreitungen die Beine gestreckt bleiben, so ist der letzte der drei genannten Fälle als Übung für sich nur beim Seitschreiten von größerem Werte und überhaupt nur als einleitende Bewegung zu Übungen in der Schrittstellung von Bedeutung. Turnerisch am wirksamsten ist der zweite jener drei Fälle („Straffschritt"), der besonders zur Gewöhnung an gute Körperhaltung im Stehen und im Gehen benutzt werden kann. Am leichtesten ist die erste Art von Schreitung, die aber in der oben genannten Richtung den Vorzug vor der dritten Art verdient, namentlich wenn der fortgestellte Fuß nur mit der Spitze den Boden berührt.

Diese Arten des Schreitens mit gestreckten Beinen wird man schon auf der untersten Turnstufe zum Gegenstande des Unterrichts machen und sie in verschiedenen Formen und Verbindungen üben zu lassen. Aber erst im zweiten Turnjahre (nach der Vorstufe) ist es ratsam, damit ein mäßiges Kniebeugen eines Beines zu verbinden. Die daraus sich ergebenden Übungen des Ausfalles und des Auslagetrittes gehören mit zu den brauchbarsten und schönsten Freiübungen, und es ist daher nützlich, durch ihre gute Einübung schon jetzt sicheren Grund zu ihren späteren Verwendungen zu Übungsverbindungen zu legen. Unter diesen verdienen besonders hervorgehoben zu werden: die mannigfaltigen Stellungswechsel, wobei in den verschiedenen Richtungen Ausfälle oder Auslagetritte oder beide im Wechsel aufeinanderfolgen. Ein sehr zweckmäßiger Übungsfall dieser Art ist der Wechsel der Stellungen zum Zielwerfen mit dem Stabe (Stellung zum Zielen, abwechselnd mit der Stellung mit Ausholen zum Wurfe), nicht nur der damit erzeugten Anstrengung wegen, sondern auch wegen des schönen Aussehens der dabei hervorgebrachten Stellungen und wegen des praktischen Nutzens dieser Übung. Anstrengender

als die genannten Übungen ist das Schreiten mit tiefem Kniebeugen, zunächst in der Art, daß bei kleiner Schrittweite beide Kniee gebeugt werden, dann auch mit weitem Schreiten und mit Beugung nur eines Beines. Die mancherlei Wechsel dieser Schreitübungen unter sich und mit den andern Freiübungen geben einen reichhaltigen Übungsstoff, mit dem der Zweck, viele, kräftigende und vielgestaltige Bewegung dem Schüler zu gewähren, in wirksamer Weise erreicht werden kann. Auch eignen sich diese Übungen ganz besonders zur Verbindung mit gleichzeitigen Übungen der mit dem Eisenstabe oder mit den Hanteln bewaffneten Arme, wodurch ihr turnerischer Wert noch beträchtlich vermehrt wird.

Obgleich die **Rumpfübungen** nur wenig zahlreich an Arten sind — sie beschränken sich auf Rumpfbeugen vor-, rück-, seitwärts oder schräg vorwärts und auf Rumpfdrehen — und obgleich davon nur das Rumpfbeugen vorwärts eine Bewegung von beträchtlicherer Größe gestattet, so sind diese Übungen dennoch für die turnerische Ausbildung der Schüler von großem Werte. Sie besonders tragen das Wesentlichste zur Stärkung der Muskeln des Oberkörpers bei und können dadurch zur Verhütung des bei Schulkindern sich so oft einschleichenden Schiefwerdens größeren Nutzen stiften als die meisten andern Turnübungen. Eben deswegen sind sie auch von großem Einflusse auf die Gewöhnung der Turnenden an aufrechte und gute Körperhaltung, da diese ja gerade bei schwächlicher Entwickelung der Mukeln des Oberkörpers so schwer fällt. Bedenkt man ferner, daß viele Gerätübungen, ja die meisten derjenigen, die im Turnen der jüngeren Schüler zur Verwendung kommen können, nicht zugleich Rumpfübungen mit sich bringen oder doch nur einen Teil der Muskeln des Oberkörpers bethätigen, soweit er nämlich bei den Armübungen mitwirkt, so wird man erkennen, daß die Rumpfübungen im Betriebe der Freiübungen des Schulturnens eine ebenso hervorragende Rolle spielen müssen als Übungen der Gliedmaßen, welch letzteren ja schon im Gerätturnen häufigerer Anlaß zur Übung geboten wird.

Man sollte aus den angegebenen Gründen in jeder oder doch in jeder zweiten Turnstunde seine Übungswahl so treffen,

daß dabei irgend eine Rumpfthätigkeit vorkommt. Auf den unteren und den mittleren Stufen wird man diese zumeist den Freiübungen zuteilen, während dies auf der oberen Turnstufe, der dort stärker hervortretenden Gerätübungen wegen, nicht mehr in gleichem Maße nötig ist.

Dem mehrfach erwähnten Grundsatze zufolge, den zusammengesetzten Übungen den Vorzug vor den einfachen zu geben, sollte man in der Regel die Rumpfübungen mit gleichzeitigen Armthätigkeiten verbinden. Im übrigen liegt es nahe, daß im Anfange des Turnunterrichtes für die Rumpfübungen nur die Grundstellung als Ausgangspunkt dienen sollte. Eine erweiterte Form dieser Übungen wird schon in dem Umstande liegen, daß die Rumpfthätigkeit mit einem Zurückschreiten aus einer Schrittstellung in die Grundstellung zusammenfällt. Daran schließt sich wieder als eine andere Übungsform die Ausführung der Rumpfübung während des Stehens in einer Schrittstellung, sodann die Gleichzeitigkeit der Rumpfübung und des Schreitens in eine Schrittstellung, wozu dann noch später die gleichzeitige Beugung eines Knies kommt. Die zusammengesetzteste und letzte Form dieser Rumpfübungen wird dann die mehrfache Übungsfolge sein, in der alle die genannten Thätigkeiten, denen auch Sprungübungen beigesellt werden können, Verwendung finden.

Die Freiübungen der Knaben im **Hüpfen und im Springen** können auf wenige Arten beschränkt bleiben mit Rücksicht darauf, daß das Gerätturnen derartige Übungen genügend zur Geltung bringt und daß vieles Hüpfen und Springen ohne ein bestimmtes praktisches Ziel den Knaben von einem gewissen Alter an immer weniger zusagt. Am wenigsten ist dies bei solchen Hüpfübungen, die an den Tanz erinnern, der Fall. Nützlicher und ansprechender, wenigstens für Knaben bis zum 11. Lebensjahre, ist dagegen das Hüpfen auf beiden Füßen ohne und mit Stellungswechsel und in Verbindung mit Armübungen, mit Drehungen u. dergl. Dies Hüpfen ist als eine erweiterte Form des Fußwippens mit verstärkter, noch durch schwaches Kniewippen unterstützter Thätigkeit der Füße aufzufassen. Um die dazu nötige leichte und elastische Fußbewegung schneller und sicherer hervorzurufen, ist die Anordnung des Wechsels dieses Hüpfens

mit einigen Schritten an oder von Ort recht geeignet. Darum gebe man auch in der Regel jedem Hupfe bei der Aufeinanderfolge von mehreren Hüpfen die Zeitdauer eines Schrittes.

Das eigentliche Springen ohne Geräte (abgesehen von dem dabei zu tragenden Eisenstabe), mit möglichst kräftigem Aufschnellen des Körpers vom Boden, erlangt als Freiübung seinen Hauptwert durch das dabei erforderliche stärkere Kniewippen, ferner durch das in manchen Fällen damit zu verbindende Spreizen, sowie durch die Möglichkeit, dadurch die Schüler leichter zu sicherem und schönerem Niederspringen zu befähigen. Für diese Zwecke ist ein Springen in eine Stellung mit gespreizten Beinen ohne allen Nutzen. Es wird daher im Turnen nichts versäumt, vielmehr für Besseres nur Zeit gewonnen, wenn man solche Übungen ganz auf der Seite läßt und sich in der Hauptsache auf die zweckmäßigsten Springarten und deren Verbindungen mit andern Freiübungen beschränkt. Besonders nützlich in der angegebenen Richtung bewähren sich die drei Springarten, die im deutschen Soldatenturnen unter dem Namen „Schlußsprung", „Schrittsprung" und „Seitsprung" bekannt sind.

Der Sprung mit geschlossenen Fersen oder „Schlußsprung" ist als die leichteste der genannten Springarten zuerst zur Einübung zu bringen. Er trete daher im 2. Turnjahre an die Stelle des Hüpfens und werde auch sogleich mit dem Hochschwingen des Stabes verbunden. Weitere Übungsformen entstehen durch Zuordnung von Drehungen, durch Anfügungen von Schreitungen u. dergl.

In ähnlicher Weise übe man auch die beiden anderen der genannten Sprünge, den „Schrittsprung" vorwärts und den „Seitsprung" ein, deren Eigentümlichkeit in einem dem Absprung des einen Beines vorausgehenden Spreizen des anderen Beines in der Sprungrichtung besteht. Der erste dieser beiden Sprünge ist namentlich eine vortreffliche Vorübung für den sog. Anlaufsprung über ein Gerät, und es ist daher wohlbegründet, wenn er mit verschiedenen Abänderungen (mit einem oder mit drei vorausgehenden Schritten oder mit drei Schritten Anlauf 2c.) geübt wird.

Was nun die auf Freiübungen in einer Turnstunde zu verwendende Zeitdauer anlangt, so ist im allgemeinen darüber nur zu sagen, daß diese sich nach den obwaltenden Umständen richten muß. Wo ein Gerätturnen in allen wichtigeren Turnarten möglich ist, muß die Zeit für Freiübungen zu seinen Gunsten eingeschränkt werden, zum mindesten in dem Maße, daß zwei Drittel der Turnzeit für andere Übungen übrig bleiben. Sogar eine noch größere Einschränkung der Freiübungen ist für die oberen Turnstufen geboten, teils weil hier die Schüler sich noch weniger als die jüngeren mit solchen Übungen genügen lassen, teils weil bei älteren Schülern der Fortschritt der Mehrzahl im Gerätturnen langsamer und darum mehr Zeit erfordernd ist. Wo aber ein Gerätturnen kaum oder nur in geringem Umfange möglich ist, müssen eben die Freiübungen den Hauptanteil der turnerischen Erziehung übernehmen, also auch mit entsprechendem Zeitaufwand bedacht werden. Dennoch ist es um der Erhaltung der Turnlust willen auch hier ratsam, mit Freiübungen an und von Ort sowie mit Ordnungsübungen nicht die ganze Turnstunde auszufüllen, sondern noch die Hälfte auf andere Turnarten soweit thunlich, z. B. auf Turnspiele, Übungen im Ringen und ähnliche Gesellschaftsübungen zu verwenden.

Bei der Zeitbestimmung für die Freiübungen ist auch auf die Jahreszeit und auf die Witterung Rücksicht zu nehmen. Lockt diese nach langer Winterzeit wieder hinaus ins Freie, so ist es kein Schaden, wenn die für Ordnungs- und Freiübungen bestimmte Zeit einmal ganz oder doch zum Teil dem Turnspiel auf dem nahen Spielplatze geopfert wird. Nur darf es nicht zur Gewohnheit werden, diesem zuliebe jene Übungen zu vernachlässigen, weil diese ja auch ihren ganz bestimmten Anteil zu der turnerischen Erziehung der Schüler beizutragen haben. Kann nur im Freien geturnt werden, so ist bei kühlerer Witterung mehr Zeit auf die lebhafteren Bewegungen an und von Ort, namentlich auf Laufen und Springen, bei heißer Witterung mehr Zeit auf die ruhigeren Übungen im Stehen und Gehen zu verwenden.

Am allerzweckmäßigsten aber wird es sein, die Klassenauf-

gaben in den Freiübungen nur in einem solchen Umfange zu wählen, daß man sie im Verlaufe des Winters, in der Hauptsache wenigstens, bewältigen kann. Man ist alsdann imstande, in der guten Jahreszeit die auch dann oft noch spärlich genug eintretenden Gelegenheiten für Anordnungen von Turnspielen und von andern Übungen, die fast nur im Freien getrieben werden können, wie z. B. Wettlauf, Gerwerfen, Stabspringen, voll auszunutzen.

Wenn freilich der Turnunterricht überhaupt auf den Sommer beschränkt ist, sollten die Freiübungen im Stehen (ohne oder mit dem Stabe) nicht in dem genannten Maße eingeschränkt werden, sonst würde ihr Nutzen für die körperliche Ausbildung der Schuljugend ganz oder zum größten Teile verloren gehen. Ihnen muß alsdann Zeit und Raum durch den Verzicht auf die Ordnungsübungen, soweit sie nur entbehrt werden können, und auf die Übungen im Marschieren geschaffen werden (vergl. S. 177 u. f.).

Die lehrplanmäßige Verteilung der Freiübungen auf die einzelnen Turnklassen und -stufen kann nach verschiedenen Gesichtspunkten vorgenommen werden; die seit vielen Jahren an badischen Schulen übliche mag hier mit den in neuerer Zeit hinzugekommenen Zusätzen als Beispiel insoweit angeführt sein, als nur die für jede Klasse vorbehaltenen Neuheiten genannt werden, neben denen natürlich auch die Übungen früherer Stufen mehr oder weniger zur Verwendung kommen. Dabei bedeuten die römischen Ziffern die Nummern der aufeinanderfolgenden Turnjahre; also I. bedeutet 1. Turnjahr oder 4. Schuljahr oder 10. Lebensjahr der Schüler (Sexta), u. s. w.

1. Armübungen:

I. Heben, Schwingen, Beugen und Strecken ohne Eisenstab.
II. Dasselbe mit Eisenstab.
III. Armkreisen mit dem Stabe.
IV. „Stabwinden“ (Unterarmkreisen).
V. Armübungen mit Griff einer Hand an der Stabmitte.
VI. Mit Griff beider Hände an einem Stabende, sowie mit dem Langstabe.

VII. Mit Hanteln.
VIII. Mit Keulen.
IX. Mit dem Fechtgewehre.

2. Beinübungen:

I. Fersenheben, Schreiten mit gestreckten Beinen, halbes Kniebeugen.
II. Beinheben, Knieheben, Ausfall, Auslagetritt.
III. Spreizen, über den Stab Steigen, tiefe Kniebeugung, leichtere Wechsel von Ausfällen und von Auslagetritten.
IV. Schreiten mit tiefem Kniebeugen, Stellung zum Zielen und zum Werfen, schwierigere Stellungswechsel, mit Drehungen.
V. Übungen im Hockstande; zusammengesetztere Stellungswechsel, mit Hockstand, mit Springübungen.
VI.—IX. Wiederholungen und Erweiterungen früher erlernter Übungen; tiefes Kniebeugen eines Beines; vorbereitende Übungen für das Gewehrfechten.

3. Rumpfübungen:

I. In der Grundstellung.
II. In Schrittstellungen und mit Schreiten bei gestreckten Beinen.
III. In der Ausfallstellung.
IV. Zugleich mit Ausfall oder mit Auslagetritt.
V. Stellungswechsel mit Rumpfbeugen.
VI.—VII. Wiederholungen und Erweiterungen früherer Übungen; Rumpfneigen mit Beinheben.

4. Gehen und Laufen:

I. Gehen und Laufen mit Umkehren.
II. Wechsel von Laufen und von Gehen, Drehungen bei einem bestimmten Schritt im Gehen oder im Laufen (Viereck, Kreuz)
III. Drehungen unmittelbar vor oder nach dem Gehen oder dem Laufen, während des Gehens oder Laufens nach Befehl.
IV. Drehungen mit Wechsel von Gehen und von Laufen, Schnellgehen und Schnellauf.

V. Achteldrehung im Gehen (Schrägmarsch), „Langsamschritt"; Dauer- und Schnellauf.

VI.—IX. Laufen.

5. Hüpfen und Springen.

I. Hüpfen auf beiden Füßen.

II. „Schlußsprung" an und von Ort und mit Drehungen.

III. „Schritt-" und „Seitsprung", ersterer auch mit Drehungen.

IV. Aufeinanderfolge verschiedener Springarten.

V. Wechsel von Springarten und von Stellungen.

III. Betrieb der Springübungen an Geräten.*

Die Hauptgeräte für Springübungen sind: das lange Schwingseil, die an Springpfeilern aufgehängte Springschnur (Springel oder Schnursprunggestell), Vorrichtungen zum Weitspringen, das Sturmbrett (Schrägbrett), Bock, Pferd, Sprungkasten, Springstäbe. Außerdem läßt man noch am Barren, am niedern Reck und am Stemmbalken (Schwebebaum) springen. An diesen Geräten wird teils freigesprungen, teils in der Form des eigentlichen Gerätsprunges geübt, d. h. ohne oder mit Unterstützung durch die Arme.

Das **lange Schwingseil**, ein Hauptgerät für das Mädchenturnen, ist schon deswegen nur im Turnen kleinerer Knaben verwendbar, weil Knaben von mehr als 10 Lebensjahren in der Regel von solchen Mädchenübungen nichts mehr wissen wollen. Höchstens da, wo die Neuheit des Turnens und die Dürftigkeit der Turneinrichtungen die Knaben dankbar für jede Abwechslung im Unterricht macht, also namentlich in Landschulen, wird auch noch für etwas ältere Knaben jenes Gerät hie und da brauchbar sein. Es kann alsdann auch als Ersatz der Springschnur, sowie für Seilziehübungen und dergleichen dienen.

Die für Knaben am meisten in Betracht kommenden Übungen am Schwingseil sind das Laufen unter dem im Kreise geschwungenen Seile hindurch, sowie das Überspringen

* Vergl. III. Teil dieser Anleitung (2. Auflage, 1888), S. 6—28.

des Seiles. Ihr Nutzen besteht neben der durch sie veranlaßten körperlichen Bewegung, die zu einer recht lebhaften allmählich gestaltet werden kann, noch besonders in der Entwicklung von Mut und von Besonnenheit, weil die Schüler den rechten Augenblick zu ihrem Thun von den Bewegungen des Seiles abhängig machen und der Gefahr, mit dem Seile in Berührung zu kommen, ausweichen müssen. Natürlich muß der Lehrer diese Gefahr zu einer nur scheinbaren gestalten dadurch, daß er vermeidet, den laufenden Schüler mit dem schwingenden Seile zu schlagen, oder den mit den Füßen am Seile hangen bleibenden Schüler durch Festhalten des Seiles zu Falle zu bringen.

Die förderlichste Art, obengenannte Hauptübungen in verhältnismäßig kurzer Zeit die Schüler erlernen zu lassen, ist das Übenlassen in „freier Weise", wie dies im 3. Teile dieser Anleitung (2. Aufl., S. 7 u. f.) näher dargethan ist. Erst dann, wenn dadurch die Schüler das nötige Geschick sicher erworben haben, geht man dazu über, die Ausführung der Übung an weitere Vorschriften, betreffend die Reihenfolge der Übenden, die Einhaltung gewisser Zeiten, die Körperhaltung, die Art der Fortbewegung (ob Laufen oder Hüpfen u. dergl.), die zu durchlaufende Strecke und anderes, zu binden. An der erwähnten Stelle dieses Werkes findet sich eine mehr als ausreichende Menge von Beispielen dafür.

Unter allen Umständen muß darnach getrachtet werden, nicht nur die Schüler zu einer sicheren und schönen Ausführung dieser Übungen zu bringen, sondern vor allem ihnen damit viele und lebhafte Bewegung zu verschaffen. Von diesem Gesichtspunkte aus betrachtet, kann z. B. die Anordnung als keine empfehlenswerte bezeichnet werden, infolge deren erst nach jedem dritten Seilschwunge je ein einzelner Schüler unter dem Seile durchläuft.

Ganz besonders zur Belebung der Übungslust und zu rascherer Erzielung der Fertigkeit dient hierbei die Anordnung von Wettübungen; z. B. in dieser Form, daß die Klasse in zwei Abteilungen von möglichst gleicher Fertigkeit geteilt und jeder Abteilung aufgegeben wird, die betreffende Übung dreimal

nacheinander auszuführen, um zu sehen, von welcher Abteilung dabei die wenigsten Fehler (Unterbrechungen des Seilschwingens, Auslassen eines Schwunges u. dergl.) gemacht worden sind.

Das **Freispringen in die Höhe** (namentlich über die Springschnur) und in die Weite ist innerhalb gewisser Grenzen eine für alle Turnstufen geeignete Übung. Es handelt sich bei ihr vom erzieherischen Standpunkte jedoch weniger um Erreichung einer möglichst großen Höhe oder Weite des Sprunges, als um zweckmäßige Ausführung und gute Körperhaltung. Es ist daher die Springweise an bestimmte Vorschriften zu binden, die nicht jedesmal zu wiederholen nötig sind, von denen aber für gewisse Zwecke und in bestimmten Fällen auch einmal Abweichungen eintreten können, deren jeweilige Angabe alsdann stattfinden muß.

So lange das Turnen auf den Turnsaal mit Dielenboden beschränkt bleiben muß, lasse man das Springen über größere Höhen oder Weiten weg. Denn der Niedersprung auf den harten Boden wird bei öfterer Wiederholung für die Füße schmerzhaft und kann Ungeschickten leicht nachteilig werden, zumal wenn die Glätte des Bodens die Gefahr des Ausgleitens des Springers näher rückt. Will man aber die Weichheit der Niedersprungstelle durch deren Bedeckung mit Matratzen oder Kokosmatten oder durch Aufschüttung von Lohe u. dergl. herbeiführen, so hat man damit zugleich den Nachteil, eine ausgiebige Staubquelle mehr im Saale zu besitzen. Deshalb verlegt man besser den Hauptteil des Übens im Springen auf die gute Jahreszeit und auf den Turnplatz. Im Winter dagegen begnüge man sich mit der sogen. „Schule des Springens", d. h. mit der Gewöhnung der Schüler an regelrechte Ausführung kleinerer Sprünge, wozu einerseits eine fleißige Pflege der (S. 195 u. f.) erwähnten Freiübungen im Springen (des „Schluß-", „Schritt-" und „Seitsprungs"), andrerseits die zeitweilige Vornahme — die aber keine sehr häufige zu sein braucht — des Stand- und des Anlaufsprunges über kleine Höhen und Weiten, sowie endlich die gute Schulung der Zöglinge bei den Auf- und den Niedersprüngen, die bei vielen der Gerätübungen vorkommen, völlig ausreicht. In der That hat

uns jetzt die Erfahrung hinlänglich bestätigt, daß Schüler, die eine solche „Schule des Springens" durchgemacht haben, nach kurzer Zeit es andern Schülern, die sich von Anfang an auf die Erzielung großer Sprünge verlegt hatten, ganz gleich thun, ja an Schönheit des Springens ihnen eher noch voraus sind.

Ähnlich wie mit dem Hoch- und dem Weitspringen verhält es sich auch mit dem Tiefspringen vom sog. Sturm- oder Schrägbrett herab. Dafür sind namentlich die Niedersprünge, die so häufig das Üben am Barren, am Pferd, am Reck beschließen, die beste Vorschule, die sogar das Üben am Schrägbrett entbehrlich zu machen imstande sind. Dies ist umso besser, als gegen jenes Üben nicht mit Unrecht der Einwand erhoben wird, leicht Verletzungen der Turner veranlassen zu können.

Im allgemeinen ist es anzuraten, die Schüler das Springen anfangs nach der Methode des „Übens in freier Weise" erlernen und dann erst in der Form der Gemeinübung wiederholen zu lassen, wobei, bei jüngeren Schülern wenigstens, bis zur Form des Taktturnens gegangen werden kann.

Da bei dem **Stabspringen** Sprung-, Hang- und Stützthätigkeiten zusammenwirken müssen, so ist dies eine nur für körperlich entwickeltere Schüler geeignete Übung, die daher am besten der oberen Turnstufe (von Sekunda an) vorbehalten bleibt. Dort muß sie im Sommer die bevorzugte Springübung sein, wenn die Schüler es darin zu nennenswerten Leistungen bringen sollen, weil diese Übung im Turnsaal (wenigstens bei gedieltem Boden) nicht gut betrieben werden kann. Die Einleitung dazu bilden Vorübungen in Form von Gemeinübungen, wobei die Schüler zunächst lernen sollen, den Stab zu tragen, ihn beim Sprunge richtig niederzustellen und sich seiner beim Aufsprunge als Stütze zu bedienen. Darauf schreitet man zur Übung im Weitspringen mit dem Stabe, besonders über den Sprunggraben, wenn ein solcher vorhanden ist, vor und geht endlich, ohne sich bei jenen vorbereitenden Übungen zu lange aufgehalten zu haben, zum Hochsprung über die Schnur über. Dieser ist als Hauptübung anzusehen und nur in der Form der Einzelübung vorzunehmen. Als vorläufiges Ziel mag gelten, die scheitelhohe Schnur überspringen zu können.

Die **Übungen im Gerätspringen** (auch Übungen im gemischten Sprung genannt) am Bock, Pferd und Sprungkasten eignen sich wie keine anderen für Erziehung der Schüler zur Gewandtheit, zu mutigem und besonnenem Benehmen. Zur Gewandtheit führen sie durch das dabei nötige eigentümliche Zusammenwirken der Sprung- und der Stützthätigkeit sowie durch die Mannigfaltigkeit der Übungsarten. Mut und Besonnenheit rufen sie dadurch hervor, daß das dem Sprunge sich darbietende feststehende Hindernis den Anschein des Vorhandenseins einer Gefahr, die Furcht, sich wehe thun zu können, zu erwecken imstande ist. Da aber die turnenden Knaben gerne springen, gerne ihre Gewandtheit erproben und es lieben, einer kleinen Gefahr zu trotzen, so ist auch das Turnen an jenen Geräten eine Lieblingsbeschäftigung für sie geworden, dergestalt daß im Kürturnen sie stets jene Geräte bevorzugen. Somit bietet deren Anwendung auch ein vorzügliches Mittel zur Erregung und Erhaltung der Turnlust unter den Schülern. Es wäre darum auch die Entfernung jener Geräte aus den Schulturnräumen, wie sie von ärztlicher Seite schon vorgeschlagen wurde, gleichbedeutend mit der Unterbindung einer der stärksten Lebensadern eines frischen und frohen Jugendturnens, gleichbedeutend mit einer schweren Schädigung der Erfolge des Turnunterrichtes.*

* Bekanntlich ist, seit obige Zeilen geschrieben wurden, der Sprungkasten aus allen badischen Schulen entfernt, das Turnen an Bock und Pferd daselbst auf Veranlassung von Ärzten wesentlich eingeschränkt worden. Es hat sich nun allerdings in den wenigen, seitdem verflossenen Jahren keine Einbuße an der Turnlust unserer Schüler wahrnehmen lassen; auch sind die Erfolge in den übrigen Turnarten eher gestiegen als gesunken, was sich schon dadurch erklären läßt, daß ihnen nun, nach Wegfall der meisten Gerätsprünge, mehr Zeit gewidmet werden konnte. Allein es scheinen doch schon einzelne Wahrnehmungen beim Turnen auf eine Minderung des Wagemutes und der Entschlossenheit der Schüler beim Turnen hinzudeuten. Wenn sich dies künftig noch in deutlicherer Weise bestätigen sollte, so würde dies den Ärzten, die die erwähnten Verfügungen der badischen Oberschulbehörde veranlaßt haben, eine große Verantwortlichkeit, mindestens gegenüber der Wehrtüchtigkeit unseres Volkes aufbürden. Man vergleiche damit auch die Thatsache, daß in den Militärbildungsanstalten das Gerätspringen namentlich am Pferde immer noch in schwunghafter Weise betrieben wird.

Turnbock und Turnpferd sind schon seit Beginn des jetzigen Schulturnens im Gebrauche; das Pferd (Voltigierbock, Schwingel) dient schon seit Jahrhunderten für gymnastische Zwecke. Der Sprungkasten ist allerdings neueren Ursprunges, hat aber da, wo er im Turnen eingeführt wurde, rasch sich eingebürgert und sich als ein sehr brauchbares Schulturngerät bewährt. In der That bietet er durch die Möglichkeit, ihm eine sehr kleine Höhe zu geben, ihn für das Freispringen, für Übungen im Sitz, Liegestütz und Stand selbst bei kleineren Schülern zu verwenden, durch seine breitere, flache und weiche Unterstützungsfläche, sowie durch die geringeren Anschaffungskosten mancherlei Vorteile, die ihn an Bedeutung für das Schulturnen jenen erstgenannten Geräten mindestens gleichstellen. Daß er trotz alledem vom Militär wegen der an ihm vorgekommenen häufigen und zum Teil schweren Verletzungen der Soldaten außer Gebrauch gesetzt wurde, liegt nicht an der Gefährlichkeit, die die Kastenübungen an sich haben, sondern nur in dem unzweckmäßigen Gebrauch, den man von ihm machte, in der mangelhaften Methode des Übens am Kasten und in der ganz unzulänglichen Art der Hilfeleistungen dabei. Im Schülerturnen mit seinem methodisch geordneten und vorsichtigen Üben sind an den drei genannten Geräten im Verhältnis zu der Häufigkeit ihres Gebrauches nicht mehr Verletzungen von Schülern vorgekommen, als an jedem anderen Geräte auch. Ja selbst bei den Bewegungsspielen, bei Eislauf und Baden geht es nicht immer ohne Unfälle ab. Aber sowenig man deswegen derartige Körperübungen der Jugend untersagen wird, sowenig sollte man Turngeräte, die sich so vielseitig nützlich erwiesen, solcher zufälligen Vorkommnisse wegen dem Gebrauche im Schulturnen entziehen. Die einzig richtigen Folgerungen daraus sind diese, daß die größte Vorsicht im Gebrauch jener Geräte geboten ist, daß man eine dem Turngeschick der Schüler sorgfältig angepaßte Auswahl von Übungen zu treffen hat, und daß man an sich gute Übungen, die aber mehr als andere bei ihrem Mißlingen dem Übenden nachteilig werden können, lieber ganz in dem regelmäßigen Turnunterricht aus dem Spiele läßt.

Die Gerätsprünge sind bereits Thätigkeiten von solch zu-

sammengesetzter Art und von solcher Größe, daß sie sich für die jüngeren Altersstufen wenig oder doch nur in geringem Umfange eignen. Man verschiebt daher besser den Beginn ihrer Einübung auf das 7. oder 8. Schuljahr (Tertia), wobei wieder weniger in der Erzielung großer Sprünge als in der Gewöhnung an schönes und an sicheres Springen der Hauptwert des Übens liegt.

Da die Mannigfaltigkeit der hierhergehörigen Übungsformen von selbst dazu führt, die einen vor den andern üben zu lassen, so mache man den Anfang mit den Übungen, bei denen der Springer im Niedersprunge sich noch mit einer Hand am Geräte festhalten kann, also mit Flanken, Wenden, Kehren u. s. w. Die Sprünge dagegen, wobei er den Halt am Gerät mit beiden Händen zugleich aufgeben muß, wie z. B. bei der Grätsche, verlange man nur in den allerleichtesten Formen (z. B. am kleinen Turnbock) und nur bei Anwendung sorgfältigster Hilfegebung. Übrigens wird durch die gänzliche Nichtberücksichtigung der zuletzt erwähnten Springarten im Schulturnen — vom freiwilligen Turnen abgesehen — die turnerische Ausbildung der Schüler durchaus nicht so wesentlich beeinträchtigt, als daß man nicht die mit dem Weglassen jener Übungen gewonnene Vorbeugung von Unfällen bevorzugen sollte.

Von den obengenannten drei Geräten für das Gerätspringen ist das **Turnpferd** weitaus das vornehmste, teils weil es eine weit größere Mannigfaltigkeit an Übungsarten und -formen zuläßt, teils weil das Üben an ihm eine entwickeltere und feinere Turnfertigkeit und Gewandtheit erfordert, die bis zu den erstaunlichsten Leistungen in sogenannten Gipfelübungen gesteigert werden kann. Zwar die Seiten- und die Längensprünge über das Pferd hinweg sind den Sprüngen über den Kasten sehr nahe verwandt. Sie erfordern nur wegen der schmalen Grifffläche der Pausche oder der runden des Pferdrückens etwas mehr Sicherheit im Stütz, als die betreffenden Übungen am Kasten; einzelne Übungen, wie z. B. die Hocke als Seitensprurg sind sogar leichter dort als hier. Es können deshalb auch ohne großes Bedenken, wenigstens was die Seitensprünge anlangt, beide Geräte nebeneinander schon am Ende

der Mittelstufe (z. B. in Ober-Tertia) in Gebrauch genommen werden. Dagegen sind die von den Turnern als Pauschenübungen bezeichneten Übungen im längerwährenden und wechselnden Stütz auf den Pauschen, namentlich Übungen mit Schwingen und Kreisen eines Beines oder beider, recht eigentlich Aufgaben für die Jünglinge der oberen Turnstufen, umsomehr wenn, was sehr ratsam ist, die eigentliche Ausbildung der Stützkraft der Schüler durch Streckstützübungen am Barren auf die zweite Hälfte der Turnzeit in den mittleren Stufen verlegt worden ist. Denn alle diese Übungen erfordern eine ziemliche Sicherheit im Stütz. Ist diese nicht vorhanden, so tritt bei Ausführung jener Übungen eine solche Unbeholfenheit zu Tage, ist soviel Mühe und Zeit dazu nötig, einigermaßen Erträgliches zu erzielen, daß damit der gewonnene Nutzen nicht im Einklange steht und die Turnlust der Schüler not leidet.

Das Gerätspringen am Stemmbalken, am niederen Reck und am Barren unterscheidet sich von den vorhergenannten Übungen mehr nur durch die Art der Stützfläche, durch die es häufig etwas schwieriger gemacht wird. Es erfordert daher auch in der Regel mehr Vorsicht und ist bei den Schülern nicht in dem Maße beliebt, wie das Springen an andern Geräten. Dieses läßt man daher auch besser jenem vorausgehen, oder teilt das eine dem einen, das andere erst dem nächsten Turnjahre zu. Am zahlreichsten an Arten sind die Übungen im Barrenspringen, die vornehmlich aus dem Querstande am Barrenende und aus dem Seitstande ausgeführt werden. Sie verdienen fleißige, aber mit Vorsicht gepaarte Pflege im Schülerturnen und eignen sich namentlich zu Verbindungen mit andern Stützübungen.

IV. Betrieb der Stützübungen.

Unser Körper ist eigentlich am wenigsten dafür eingerichtet, seine Last durch die stützenden Arme tragen zu lassen. Nichtsdestoweniger sind die Übungen im Armstütz für die körperliche Ausbildung sehr nützlich. Sie kräftigen nicht nur die Arme, sondern auch die Muskulatur der Schultern und des Brust-

korbes, und da sie nicht selten, wie z. B. beim Stützschwingen u. dergl., auch die Beine in Anspruch nehmen, so dienen sie auch zur Stärkung des Unterkörpers. Durch diese Möglichkeit, dabei Arm-, Bein- und Rumpfthätigkeiten miteinander zu verbinden, können sie nebenbei sehr viel zur Entwicklung der Gewandtheit, sowie andererseits zur Belebung der Willens- und Thatkraft beitragen, weil sie in der Regel nicht unbedeutende Ansprüche an die Ausdauer in Anstrengungen machen. Sie werden zwar darum von körper- und willensschwachen Schülern mehr gemieden als z. B. die Springübungen; dagegen werden sie von den turnfertigeren umsomehr gesucht, weil auch hier ähnlich wie am Pferde die Leistungen bis in das Gebiet der Kunstübungen hinein gesteigert werden können.

Das Hauptgerät für diese Übungen ist der Barren, an dem die natürlichste und leichteste Art des Stützes am ungezwungensten zur Anwendung gelangen kann. Zwar sind gegen seinen Gebrauch im Turnen seinerzeit (von Major Rothstein) auch Bedenken erhoben worden, aber glücklicherweise haben turnkundige berühmte Ärzte (im Anfang der sechziger Jahre) diese Bedenken als unbegründet nachgewiesen und dadurch dem Turnbetrieb den Barren erhalten. Der Reichtum von Übungen aller Art, die er zuläßt — er ist ja auch für das Gerätspringen und selbst für Hangübungen in vielfacher Weise verwendbar —, machen ihn zu einem der nützlichsten Geräte für das Schulturnen, nur muß er in Bezug auf Höhe und Weite dem Alter und der Größe der Schüler angemessen sein.

Neben dem Barren benutzt man noch, wie schon erwähnt, das Turnpferd mit seinen Pauschen zu zweckmäßigen Stützübungen, außerdem noch den Stemmbalken, das Reck und die Schaukelringe; doch sind an den letzteren Geräten diese Übungen nur in beschränkterer Weise möglich und meist schwieriger als am Barren.

Die Fähigkeit des Knaben, im Stütz sich zu halten, entwickelt sich später und langsamer als seine Hangkraft. Darum mute man ihm Stützübungen nicht vor seinem zehnten Lebensjahre zu und dann einige Zeit lang nur solche, bei denen der reine Stütz nur ganz kurze Zeit dauert, gleichsam nur Durch-

gangszustand zwischen den Arten des Stehens oder Sitzens ist, oder bei denen die Beine noch einen Teil der Leibeslast mit übernehmen, wie z. B. im Liegestütz.*

Den Anfang der **Barrenübungen**** bilden am besten Übungen im Aufspringen aus dem Querstande innerhalb des niederen Barrens in den Innenquersitz hinter einer Hand, der Wechsel dieses Sitzens auf linkem oder rechtem Holme je nach einem Niedersprung, oder ohne diesen in unmittelbarer Weise, beides mit Verharren erst an Ort, dann auch mit Fortbewegung. Diese Übungen, durchweg als Gemeinübungen betrieben, sind völlig ohne Gefahr für den Schüler und entsprechen fast durchweg der schon vorhandenen Stützkraft. Alsdann werden den Schülern ziemlich leicht auch ähnliche Übungen mit dem Innenquersitz vor einer Hand gelingen, bei denen schon etwas mehr schwunghafte Bewegung des Körpers nötig ist. Die sichere, schöne und zuletzt auch in der Form des Taktturnens erlernte Ausführung der genannten Übungen kann ganz wohl im ersten Turnjahre erzielt werden, und diese Übungen reichen auch für das erste Turnjahr völlig aus.

---

* Nur die Unkenntnis der hier gemeinten Übungen konnte wohl den Physiologen E. Brücke aus Wien veranlassen, in seiner Schrift: „Wie behütet man Leben und Gesundheit seiner Kinder?“ (Wien, Leipzig, 1892) zu behaupten, daß man die Schüler überhaupt nicht vor dem 15. Lebensjahre sich im deutschen Gerätturnen üben lassen solle und daß man dann mit dem Voltigieren am Schwingel (Pferd) beginnen, den Barren aber erst zuletzt, bei den nahezu Erwachsenen, verwenden möge (vergl. S. 225 der Deutschen Turnzeitung 1892). Der gute Mann wußte offenbar nicht, daß zu den sogen. Voltigierübungen am Pferd eine weit entwickeltere Stützkraft gehört als zu den sogen. Sitzwechselübungen am Barren, die unsere Knaben so gerne üben, die sie verhältnismäßig leicht erlernen und mit so wunderschöner Körperhaltung ausführen können. Aber freilich, diese für turnerische Schulung so ungemein wertvollen Übungen scheinen auch in den Kreisen der Turnlehrer, nach den vorhandenen Lehrbüchern des Turnens zu schließen, nicht überall gewürdigt und nicht immer in zweckmäßiger Weise verwendet zu werden. Brücke hat wahrscheinlich bei der Erwähnung des Barrens nur die an ihm üblichen Knickstützübungen im Auge gehabt. Diese nehmen aber auch wir nicht vor dem 15. oder 16. Lebensjahre in Gebrauch, denn sie sind schon in höherem Maße Kraftübungen, während jene Sitzwechselübungen die reinen Geschicklichkeitsübungen sind.

** Vergl. III. Teil dieser Anleitung (2. Aufl.) S. 28—63.

Es ist aber wohl zu beachten, daß alle Barrenübungen für jüngere Schüler nur dann unbedenklich sind, wenn diese ohne starken Kraftaufwand aus dem Stande auf dem Boden in den Streckstütz auf dem Barren gelangen und in diesem sich kurze Zeit ohne große Mühe erhalten können. Dies ist aber nur dann der Fall, wenn der Barren weder zu hoch noch zu weit ist. Deshalb gelte für alle Turnklassen der Volksschule und für die der Mittelschulen von der Sexta bis zur Tertia, diese mitgezählt, die Regel: die Barrenhöhe sei gleich der durchschnittlichen Hüfthöhe der Schüler und nur für die stärkeren Schüler noch etwas größer, aber nicht über die Höhe der Magengrube reichend (also etwa 90 bis 100 cm groß), während die Barrenweite ungefähr der Schulterbreite der Schüler gleich sein sollte (etwa 36 bis 38 cm groß).

Im zweiten Turnjahre beginnt das Abc des Barrenturnens mit dem Aufsprunge in den ruhigen Streckstütz, dem als nächste Übung der Aufsprung in den Streckstütz mit gleichzeitigem Vorschwunge der Beine bis zur Holmhöhe und sich anschließendem Rückschwunge in den Stand folgt. Bei diesen beiden Übungen sollen die Schüler vor allen Dingen sich an eine schöne Körperhaltung im Stütz und besonders während des Rückschwunges gewöhnen. Erst wenn dies erreicht ist, geht man zu anderen Übungen über.

Die nächste Übung wird der Sprung in den Grätschsitz vor den Händen sein — natürlich nur unter der Voraussetzung des Vorhandenseins der oben erwähnten geringen Breite des Barrens — sowie der Rückschwung aus dem Sitz in den Stand. Ist auch hierin die rechte Sicherheit und Güte der Ausführung erreicht, dann folgen erst zusammengesetztere Übungen in der Form der sogen. Sitzwechselübungen. Diese formenreiche Übungsgruppe ist für die turnerische Schulung der jüngeren Zöglinge von ähnlichem Werte, wie die sogen. Pauschen- oder Voltigierübungen am Pferde es für die mehr erwachsenen Schüler sind. Die fleißige Pflege dieser Übungen kann ganz besonders eine vortreffliche Schule für die Gewöhnung der Knaben an gute Körperhaltung und an schöne Bewegungen werden.

Die hierhergehörigen Übungsarten unterscheiden sich voneinander nicht nur durch die dabei vorkommenden Sitzarten, sondern auch durch die dabei angewendete Weise des Schwingens aus dem einen Sitz in einen andern, und sind entweder mit Fortbewegungen auf dem Barren verknüpft oder nicht. Diese Schwingarten: Rückschwingen, Vorschwingen, Rück- und Vor-, Vor- und Rückschwingen, Kehrschwung, Wendeschwung, sind an Schwierigkeit für die Schüler etwas, wenn auch nicht sehr verschieden. So z. B. ist stets der aus einer Sitzart vor den Händen beginnende Schwung leichter als der aus dem Sitz hinter den Händen beginnende, ferner der zwischen den Armen hindurchführende Rück- oder Vorschwung leichter als der vor oder hinter den Händen vorübergehende Schwung von einer Seite nach der anderen, endlich der Kehrschwung wieder leichter als der Wendeschwung, der überhaupt schon eine ziemliche Gewandtheit erfordert. Und was die dabei angewendeten Sitzarten anlangt, so ist ihre Reihenfolge, nach der Schwierigkeit geordnet, die sie dem Schwingen entgegensetzen, diese: Grätschsitz, Reitsitz (auf einem Schenkel und einem Holme), Außenquersitz. Dabei ist aber zu bemerken, daß das eigentliche Sitzen auf dem Barren nur unter gewissen Umständen ein geeigneter Ausgangszustand für den Übergang in das Stützschwingen ist und nicht in allen Formen zur Gewöhnung der Schüler an gute Körperhaltung beitragen kann. Aus diesen Gründen empfiehlt es sich dringend, die genannten Sitzarten fast ausschließlich in den Formen anzuwenden, wie sie im 3. Teile dieser Anleitung (2. Aufl.) beschrieben sind: den Grätschsitz als eine Art aufrechten Stehens mit gegrätschten Oberschenkeln auf den Holmen; den Reitsitz nicht als Spaltsitz, sondern als ein Streckstütz mit Auflegen des einen, vor oder hinter der Hand über den Holm gehobenen, im übrigen schräg abwärts gehaltenen Beines auf den Holm; den Außenquersitz als eine Art Liegestütz mit Anlehnen der abwärts gestreckten und geschlossen bleibenden Beine an die Außenseite eines Holmes. In diesen Formen sind die genannten Sitzarten weitaus wertvoller für die turnerische Schulung als in andern Formen. Allerdings erhalten durch die hier empfohlenen Formen

die bei den Sitzwechseln vorkommenden Stützschwünge einen ziemlich ungleichen Grad von Schwierigkeit. Darum erscheint es am ratsamsten — und die Erfahrung hat es bestätigt —, diese Übungsarten auf die Turnstufen vom 5. bis zum 7. Schuljahre nach den dabei angewendeten Sitzarten und nicht nach den Schwingarten zu verteilen, so daß z. B. dem 2. Turnjahr ohne Rücksicht auf die Schwingart alle Übungen mit Grätschsitz, dem 3. Turnjahr alle Übungen mit Reitsitz, dem 4. alle mit Außenquersitz zukämen. Selbstverständlich sind die auf der einen Turnstufe angewendeten Sitzarten auf der folgenden Stufe mit der hier neu hinzukommenden Sitzart in geeigneten Wechsel zu bringen. Dadurch erhält man wieder neue passende Übungsformen, die im übrigen auf den genannten drei Stufen sich ziemlich gleich sind, nur daß bei Anwendung des Reit- und des Außenquersitzes noch als neu der sogen. „Schlangen-", der „Halbmond-", der Kehr- und der Wendeschwung hinzukommt, dafür aber die Sitzwechsel mit Weitergreifen der Hände nun wegfallen, weil die oben empfohlenen Arten jener Sitze sich nicht gut dafür eignen. Steigerungen in den Anforderungen können hier wieder durch Vermehrung der Zahl der zu einem Übungsganzen verbundenen einzelnen Bewegungen eintreten.

Unter allen Umständen muß gerade bei den genannten Übungen die Hauptsache nicht in der Vielheit der Arten und Formen, sondern in der sicheren Ausführung und guten Körperhaltung gesucht werden, weil diese Übungen damit erst besonders wertvoll für die Schüler zur Erlangung von Gewandtheit und sicherer Körperbeherrschung werden können. Man halte deshalb darauf, daß der Sitz stets genau in der vorgeschriebenen Weise ausgeführt wird, daß beim Schwingen die Beine gestreckt und geschlossen bleiben, der Kopf nicht gesenkt, beim Rückschwingen das Kreuz eingezogen und hohl gehalten wird. Man gewöhne ferner die Schüler hier auch an das Maßvolle der Bewegung, daran, daß der Schwung die Beine nicht unnötig hoch führe, so daß sie zuletzt heftig und schlagartig auf die Holme in den Sitz niederfallen, daß der Schwung aber auch nicht zu knapp bemessen werde und keine Stockungen und Verzögerungen in der Bewegungsfolge verursache. Endlich ist auch hier die Ge-

wöhnung der Schüler an elastischen Niedersprung mit aufrechter Haltung des Oberkörpers nicht zu vernachlässigen.

An die erwähnten Sitzwechsel reihen sich unmittelbar kleine Gruppen von ähnlichen Übungen an, die aber nur aus zwei Bewegungen bestehen: dem Aufsprung in eine Sitzart und dem sofort darauf folgenden Abschwung mit Kehre oder mit Wende. Diese Übungen sollen eben vorzugsweise der Fertigkeit in den genannten Niedersprüngen am Barren dienen. Man erhöhe die Gewandtheit darin durch Hinzuordnungen von Viertel- oder von halben Drehungen vor dem Niedersprunge (Drehkehre, Drehwende); dieser werde aber stets durch Anfassen eines Barrenholmes gesichert.

Ebenfalls vorbereitend für die Übungen im Dauerstütz, aber auch kräftigend für den ganzen Körper wirken die Übungen im Querliegestütz. Da bei diesen den stützenden Armen ein Teil der Körperlast von den mit den Füßen auf den Holmen ruhenden Beinen abgenommen wird, so kann man schon ziemlich frühe damit beginnen, d. h. sobald einmal die Stützsicherheit auf die Dauer eines Hin- und Herschwunges vorhanden ist, also schon in der zweiten Hälfte des zweiten Turnjahres. Sie sind indessen nicht sehr artenreich und von geringer Anziehungskraft für die Schüler. Am wirksamsten darunter ist das Armbeugen und -strecken im Liegestütz vorlings, namentlich auf Dauer oder um die Wette ausgeführt. Es fördert dies die Ausbildung der Stützkraft beträchtlich und doch in der leichtesten Form, weshalb es öfters namentlich auf der 5. Turnstufe zur Übung kommen sollte, damit es den Knickstützübungen des folgenden Schuljahres zur Vorbereitung diene. Seine Weiterentwicklung führt zum Übergang in den Unterarmstütz und in den Liegehang auf den Oberarmen oder an den Händen.

Das geeignetste Alter für die Einübung der Übungen im reinen Streckstütz ist das 14. und 15. Lebensjahr der Schüler (5. und 6. Turnjahr). Manche hierhergehörige Übungen mit beschränkterer Stützdauer oder im Stütz an Ort, wie z. B. das Springen in die Arten des Stützens auf dem Barren, Verharren im Stütz in einer bestimmeen Zeit, Rumpfdrehen,

Beinheben im Stütz u. dergl. könnten auch schon ein Jahr früher begonnen werden. Die Hauptübungen dieser Gruppe dagegen, Stützeln und Stützhüpfen, werden zwar auch schon von manchen jüngeren Schülern leicht erlernt, aber als Klassenaufgabe für die große Mehrzahl der Schüler dürfen sie doch nicht vor dem genannten Alter gegeben werden. Namentlich nicht das Stützschwingen und noch weniger das Schwungstützhüpfen, weil beide Übungen bei ungeregelter Bewegung des Turnenden leicht sein Herabfallen aus dem Stütz zur Folge haben können. Darum dürfen diese Übungen nur mit Vorsicht und mit sehr allmählicher Steigerung der Anstrengung vorgenommen werden.

Am ansprechendsten von allen Barrenübungen für die turnfertigeren und reiferen Schüler sind die eigentlichen Knickstützübungen. Darunter werden wieder die schwunghaften bevorzugt, teils weil der Schwung die Anstrengung beim Stützen mindert, teils weil das Schwingen eine lebhaftere Bewegung gewährt und diese bei den meisten Turnern mehr als die ruhige und langsame beliebt ist. Die vorzüglichste Wirkung der Knickstützübungen liegt in der Kräftigung des Oberkörpers und in der Erweiterung des Brustkorbes. Eine Übertreibung und einseitige Pflege dieser Übungen kann daher auch eine unverhältnismäßige Entwicklung des Oberkörpers und damit eine Störung in der Ebenmäßigkeit des Körperbaues zur Folge haben. Andererseits sind sie für junge, in sich noch nicht genug gefestigte Körper zu anstrengend und können selbst schmerzhaft, wenn auch nicht gefährlich werden. Darum eignen sich diese Übungen nur für das Jünglingsalter, und es ist deshalb sehr empfehlenswert, im ersten Teile des Schuljahres der Untersekunda mehr das Üben im Streckstütz zu pflegen, mit häufiger Wiederholung des Armbeugens im Liegestütz, und mit den eigentlichen Knickstützübungen erst gegen die Mitte des Schuljahres hin zu beginnen, weil alsdann auch die schwächlicheren Schüler der Klasse hinlänglich gekräftigt sein werden. Immerhin ist es auch längere Zeit ratsam, nicht zu lange hintereinander Knickstützübungen vornehmen, sondern diese öfters mit andern Übungen (im Streckstütz, mit Gerätspringen u. s. w.)

abwechseln zu lassen. Im allgemeinen wird es der Leistungsfähigkeit der Schüler entsprechen, wenn der einfache Knickstützschwung mit Sitzwechsel der Untersekunda, das fortgesetzte Schwingen im Knickstütz (mit Forthüpfen z. B.) und die Anfänge der schwunglosen Übungen im Knickstütz der Obersekunda das Schwingen im Streckstütz mit Armwippen beim Vorschwung in seinen Arten und Verbindungen der Unterprima, das Armwippen beim Rückschwung dagegen mehr der Oberprima vorbehalten wird.

Hier wie bei allen Gerätübungen, namentlich auch beim Pferd- und beim Reckturnen, ist es zweckmäßig, daß in den nach der Leibesgröße der Schüler geordneten Klassenabteilungen, deren Anzahl ja der Anzahl der gleichzeitig zu verwendenden Geräte entspricht, immer die geschickteren Schüler das Üben beginnen, den andern zum Vorbilde und auch als Helfern dienend. Sind aber, was öfter vorkommt, die Unterschiede in den Leistungsfähigkeiten der Schüler allzu groß, so wird es manchmal besser sein, die Klasse nach der Turnfertigkeit der Schüler einzuteilen und jeder dieser Abteilungen verschiedenartige, aber unter sich verwandte Turnaufgaben zu geben. Daß hierbei das Einzelturnen „in freier Weise“ der Form der Gemeinübung in der Regel vorausgehen muß, liegt auf der Hand.

Anregend für die Schüler sind namentlich solche Anordnungen von Barrenübungen, wobei diese aus einer bestimmten Anzahl, meist aus 3 oder 4 Bewegungen zusammengesetzt werden, wovon die erste alsdann eine besondere Art des Aufsprunges in den Sitz oder in den Stütz, die letzte eine gewisse Art des Niedersprungs in den Stand ist. Hierbei bietet sich die schicklichste Gelegenheit dar, die verschiedenen Arten dieser Auf- und Niedersprünge erlernen und wiederholen zu lassen.

Die Übungen mit Unterarmstütz oder mit Oberarmhang am Barren lassen keine ausgedehnte Verwendung zu, schon weil sie den Armen kein sehr angenehmes Gefühl verursachen. Am zweckmäßigsten ist noch dabei das Aufkippen in den Streckstütz mit oder ohne Schwung. Diese Übungen gehören auf diejenigen Turnstufen, wo das Armbeugen und -strecken im Querstütz geübt wird.

Die Übungen mit Drehungen um die Breitenaxe im Stütz überlasse man fast ganz dem freiwilligen Turnen und sorge nur, soweit dies in die Schulzeit fällt, für geeignete Hilfestellung. Nur eine dieser Übungen verdient mit vollem Rechte und in vollem Umfange unter die Turnaufgaben der oberen Klassen, etwa von Obersekunda an, aufgenommen zu werden; es ist dies das Aufkippen aus dem Oberarmstehen mit gebeugten Hüften. Denn die Schüler erlernen diese Übung ziemlich leicht und üben sie gern, weil sich diese wie wenig andere zu einer Menge gefälliger und die Turnlust reizender Übungsverbindungen eignet.

Die Stützübungen am Reck, am Stemmbalken und am Pferd (vergl. S. 205) gehören entweder dahin, wo die entsprechenden Übungen am Barren eingeübt werden, oder sind erst später vorzunehmen, wie z. B. die verschiedenen Überschwünge über das Gerät aus dem Streckstütz. Das Anliegen der Beine am Gerät bei diesen Übungen gestattet keine so vielseitigen Armthätigkeiten und Schwingarten im Stütz, wie sie am Barren möglich sind. Sie bestehen in der That auch in der Mehrzahl nur aus Beinbewegungen. Da hierbei oft eine Hand oder beide den Stütz auf einen Augenblick aufgeben müssen, so ist bei der Schmalheit der Unterstützungsfläche auch mehr Hilfeleistung nötig. Deshalb können sie meist nur für geschultere Turner empfohlen werden. Das letztere gilt noch in höherem Maße für die Übungen im Stütz auf den Schaukelringen, die darum im Schulturnen besser auf der Seite gelassen werden.

V. Betrieb der Hangübungen.

Die leibliche Ausbildung der Turnzöglinge würde eine sehr unvollständige sein, wenn diese nicht auch ihre Beugemuskeln in ebenso umfassender Weise gebrauchen lernen würden, wie dies infolge des Betriebes der Stemmübungen mit ihren Streckmuskeln der Fall sein wird. Demgemäß muß der Turnstoff auch eine entsprechende Anzahl von Hangübungen enthalten, die so beschaffen sein müssen, daß ihre Erlernung jüngeren Schülern vielmehr einen Zuwachs von Geschicklichkeit als von Kraft, älteren Schülern aber auch eine wesentliche Kraftvermeh-

rung zuführt. Zur Erreichung dieser Ziele sind unsere deutschen Gerätübungen aber sehr geschickt, sobald man von ihnen nur auch den richtigen Gebrauch macht. Um dies zu können, braucht man nur die Erfahrung zu Rate zu ziehen. Sie lehrt uns zunächst, daß bei der Jugend im allgemeinen die Hangkraft früher als die Stützkraft entwickelt ist. Selbst Kinder vor dem schulpflichtigen Alter können oft schon einige Zeit im Streckhange an wagerechten, leicht mit den Händen zu umspannenden Hangflächen verharren, während sie sich noch lange nicht im Stütz würden halten können. Fast gar keine Schwierigkeit mehr macht die genannte Hangübung den Kindern von ihrem neunten oder zehnten Lebensjahre an. Selten wird sich darunter eines befinden, das nicht einige Augenblicke in dieser Art ruhig hangen bleiben könnte. Das und die willige Bereitschaft der Kinder zu solchem Turnen ist ein deutlicher Fingerzeig, daß Übungen im Streckhange schon vom ersten Turnjahre — unserer vierten Schuljahre — an angewendet werden können, falls man nur ihre Dauer auf das richtige Maß beschränkt, bei dem jede große Anstrengung ausgeschlossen bleibt.

Noch geringer als im Streckhange ist die Anstrengung in dem Liegehange, bei dem die Füße auf dem Boden oder auf einem andern Gegenstande, wenn er nur tiefer als die Hangfläche ist, ruhen. Eine solche Haltung ist allen Kindern möglich, die überhaupt nicht vom Turnen befreit werden müssen; darum sind solche Übungen als die zweckmäßigsten Vorbereitungen für die Hangthätigkeiten zu betrachten.

Eine wesentliche Vermehrung der Kraftanstrengung im Hange — abgesehen von dessen längerer Dauer — tritt erst dann ein, wenn im Hange eine Aufwärtsbewegung, sei es an einer schrägen oder senkrechten Hangfläche, sei es durch Aufziehen in den Beugehang, vorgenommen, oder wenn im Hange die ruhige und aufrechte Körperhaltung aufgegeben werden soll. Übungen dieser Art sind in der Regel erst Schülern im reiferen Alter zuzumuten. In der That ist schon hie und da vorgekommen, daß jüngeren Knaben ärztlicherseits die Übung des sogen. Klimmziehens (das mehrmalige Aufziehen in den Beugehang) verboten wurde.

Indessen können auch manchmal diesen Übungen, ähnlich solchen Stützübungen, die öfter durch Stehen oder durch Sitzen unterbrochen sind, gewisse Erleichterungen zugeordnet werden, durch die sie noch auf früheren Turnstufen brauchbar werden. Dies ist z. B. beim Aufziehen in den Beugehang stets der Fall, wenn dabei die an das Gerät sich stemmenden Beine mithelfen, die Leibeslast zu tragen, wie z. B. beim Klettern oder beim Aufwärtssteigen an der unteren Seite der schrägen Leiter. Es ist dies ferner der Fall, wenn die im Hange vorzunehmenden Drehungen um die Breitenachse des Übenden nur an niedern, etwa kopfhohen Hangflächen erfolgen und rasch vorübergehend in den Liegehang oder in den Stütz, oder in den Stand überleiten; oder wenn die schwingende Bewegung des Körpers im Hange durch Mitbewegung der Hangfläche und durch zeitweiliges Auftreten auf den Boden unterstützt wird, wie dies bei vielen Übungen am Rundlaufe, an den Schaukelringen u. s. w. geschieht.

In den meisten andern Fällen sind die Hangübungen zu anstrengend für jüngere Schüler. Sie erfordern dann gewöhnlich schon eine solch entwickelte Beugekraft und soviel Geschick, daß sie nur den in das Jünglingsalter tretenden Knaben oder gar nur den schon Erwachsenen zugemutet werden dürfen. Diesen sind sie aber alsdann auch in der Regel eine willkommene Gelegenheit, Kraft und Geschick zu erproben und zu vermehren.

Auf Grund des Gesagten ist nun ein planmäßiger Gang im Betrieb der Hangübungen nicht unschwer einzuhalten. Was zuvörderst die anzuwendenden Hanggeräte anlangt, so sei darüber das Nachstehende bemerkt.

Das vorzüglichste dieser Geräte ist das Reck mit leicht verstellbarer Reckstange, denn es läßt so viele Übungsarten und -formen von jedweder Schwierigkeitsstufe zu, daß es zur Not alle andern Hanggeräte entbehrlich machen kann (vergl. S. 17 u. f.).

Die wagerechte Leiter in der ihr von Spieß gegebenen Form (vergl. S. 41) dient in der Hauptsache für Übungen im Streckhange. Andere Übungen sind an ihr nur in beschränktem Maße ausführbar. Daher ist sie mehr nur für das Turnen

der Anfänger und der Mädchen von Wert. Da aber eine für die Knaben ausreichende Menge von Streckhangübungen auch am Reck gemacht werden kann, so ist die wagerechte Leiter in den Turnsälen der männlichen Jugend entbehrlich.

Die Schrägleiter gestattet außer den wenig wichtigen und wenig ergiebigen Übungen im Steigen fast nur Kraftübungen. Sie ist daher für Volksschulen entbehrlich und nur in Turnsälen der reiferen Jugend und der Erwachsenen eine zwar erwünschte, aber nicht dringend nötige Zugabe zur. Einrichtung.

Die senkrechten und die schrägen Kletterstangen sowie die Klettertaue werden gerne von den Knaben zu allerhand Kletterübungen benutzt. Die erwachseneren Turner gebrauchen sie nur hie und da zu gelegentlichen Kraftproben. Da auch das Klettern, weil es anstrengend ist, nur mit Vorsicht und nicht in großem Umfange bei den Knaben angewendet werden sollte, so dürfte für Schulturnsäle das Vorhandensein einiger wenigen Geräte dieser Art, etwa von acht Stangen und von vier Tauen genügen.

Der Rundlauf ist ein bei Knaben und Mädchen sehr beliebtes Gerät, das namentlich den ersteren im Winter auch als Spielersatz dienen kann. Sein Nichtvorhandensein in den Turnsälen der Knabenschulen wird aber keinen nennenswerten Nachteil für die turnerische Erziehung der Knaben bringen.

Die Schaukelringe sowie das Schaukelreck — die Leiter-Wippe möge ganz den Mädchen überlassen bleiben — lassen zwar auch einige leichtere, jüngeren Schülern nach zuträgliche Übungen zu, aber deren Menge und Bedeutung ist nicht groß genug, um die genannten Geräte als einen notwendigen Bestandteil der Schulturneinrichtungen erscheinen zu lassen. Nur wo diese auch von Schülern der oberen Turnstufen benützt werden, sind jene Geräte eine erwünschte Zugabe, da die Schüler an ihnen gerne mancherlei Kraft- und, an sich nicht gefahrlose, Geschicklichkeitsübungen versuchen.

Daß auch am Barren, namentlich am hohen, mancherlei Hangübungen gemacht werden können, sei nur beiläufig erwähnt. Wenn er sonst keinen Nutzen brächte, würde er wohl schwerlich so wertvoll für das Turnen sein, wie er es in der That ist.

Kommen wir nun zu dem Übungsbetriebe selber, so geht aus dem Vorstehenden zur Genüge hervor, daß man den Reigen der Hangübungen am besten mit solchen Übungen im Liegehange, wobei die Füße des Übenden auf dem Boden ruhen, eröffnet.* Man benutzt dazu das schulterhohe Reck, an dessen Stelle unter Umständen auch ein Barrenholm oder die senkrechten Kletterstangen oder die Schaukelringe treten können. Das Übenlassen geschehe hierbei in der Form der Gemeinübung nach Befehl, nach Zählen und zuletzt im Takte (vergl. S. 58). Ordnet man jede der Übungen so an, daß sie aus vier bis sechs Bewegungen besteht, so wird sie den Schülern weder zu viel noch zu wenig Anstrengung verursachen und zur Förderung ihres Geschickes gerade ausreichend sein.

Nach den genannten Übungen kann man unbedenklich dazu übergehen, den Sprung in den Streckhang mit Ristgriff an einem Recke, das die Schüler aus dem Stehen schon mittelst eines mäßig starken Aufhüpfens erreichen können, und sodann das Seithangeln in diesem Hange üben zu lassen. Wie diese Übungen je nach Bedürfnis in verschiedene Formen gekleidet werden können, lehrt der III. Teil dieser Anleitung (2. Aufl., S. 69—72).

Schon jetzt aber sei darauf aufmerksam gemacht, daß das Hangeln in der erwähnten Griffart, wie auch in jeder andern Form und wie überhaupt die meisten Reckübungen, durchaus nicht in der Form einer Gemeinübung nach Befehl oder nach Zählen, sondern anfangs stets nach der Methode des „Übens in freier Weise" von den Schülern erlernt werden sollte. Ein anderes Verfahren wäre nicht nur allzu zeitraubend, sondern auch höchst langweilig. Erst wenn man sich durch angemessene Leistungsprüfungen (vergleiche S. 114) davon überzeugt hat, daß nahezu alle Schüler der Klasse die gestellte Aufgabe gut lösen können, geht man zu ihrer Wiederholung in der Form der Gemeinübung und des Taktturnens über.

Die oben bezeichneten Arten der Hangübungen reichen in der Regel für das erste Turnjahr aus. Andernfalls nimmt

* Vergl. III. Teil der Anleitung, 2. Aufl., S. 66—69.

man noch an dem etwa schulterhohen Barren den an sich leichten Sprung in den Knie-Liegehang in verschiedenen Formen hinzu. Diese Übungen sind indessen auch im zweiten Turnjahr am Platze.

Im zweiten Jahre kann nun schon der Hang mit Kammgriff, zuerst nur einer Hand, angewendet, das Hangeln mit ungleichen Griffen, mit Griffwechseln und sogar mit halben Drehungen aufgegeben werden. Auch hierbei gehe immer wieder die Erlernung der Übung in freier Weise anderen Übungsformen voraus, deren Schluß stets das Taktturnen bilde, wobei sogar Musikbegleitung hinzukommen mag (z. B. bei den Turnprüfungen am Schlusse des Schuljahres).

In dieser Weise in Hangübungen geschulte Zöglinge erlernen denn auch im dritten Turnjahre sehr bald das Drehhangeln mit (Zwang-) Ellengriff am Reck, sowie das Hangzucken im Streckhange. Ja, es wird noch Zeit genug übrig bleiben, den genannten Übungen den Knieliegehang am kopfhohen Recke, sowie den Knieaufschwung hinzuzufügen. Selbst der Felgaufschwung am niederen Reck wird von vielen Schülern dieses Alters bald erlernt; er bleibt aber besser dem folgenden Turnjahre als eigentliche Klassenaufgabe vorbehalten, weil er erst hier und im fünften Turnjahre zu schönen Formen und zu Übungsverbindungen weiter entwickelt werden kann. Als Vorbereitung dazu mag auf der dritten Turnstufe der Überschlag rückwärts im Hange mit Speichgriff am kopfhohen Barren oder an zwei Kletterstangen dienen.

Da nun in Streckhangübungen den Schülern des vierten und des fünften Turnjahres nichts Neues von Bedeutung mehr geboten werden kann, denn vom Hangschwingen muß man hier seiner Gefährlichkeit wegen noch absehen, so beschränkt man sich auf diesen Stufen besser auf die Übungen am scheitelhohen Reck. Ihnen diene als Einleitung der Sprung in den Beugehang und das einmalige Vor- und Rückschwingen in diesem, wobei wieder die Gewöhnung an gute Körperhaltung im Hange die Hauptsache zu sein hat. Ein solch kurzdauernder Beugehang übersteigt nicht das Maß der für Knaben dieses Alters noch zuträglichen Kraftanstrengung, vermehrt aber bei seiner

öftern Wiederkehr in Verbindungen mit den nun folgenden Übungen nach und nach derart die Hangkraft der Knaben, daß ihnen hernach Kletter- und Hangelübungen an Stangen, Schrägleitern u. s. w. ohne größeren Zeitverlust durch öftere Wiederholungen gelingen.

Die Hauptaufgaben im Reckturnen der Schüler vom vierten Turnjahre an muß man nun auf einem andern Gebiete suchen. Es handelt sich jetzt darum, Geschick und Kraft, Mut und Besonnenheit der Schüler in neuen Übungsformen, in ungewöhnlicheren Lagen und Haltungen des Leibes zu erproben und zu stärken und damit dem Turneifer neue Anregung zu geben.

Als besonders wirksam für diesen Zweck haben sich vor allem einige Auf- und Umschwünge am Reck erwiesen. Die brauchbarsten unter diesen Übungen sind der Felgaufschwung, der Felgumschwung rückwärts (die „Felge"), der Knie- (oder Well-)Aufschwung, mit dem Knie neben den Händen, und der Knieumschwung. Ein Mehr ist überflüssig. Alle diese Übungen läßt man erst am scheitelhohen Reck einzeln erlernen und bringt sie dann unter sich in Verbindungen, so daß am Schlusse des fünften Turnjahres die Mehrzahl der Schüler imstande ist, die genannten vier Übungen in einem Zuge hintereinander und mit schöner Körperhaltung auszuführen. Fortgesetzte Umschwünge, sogen. Wellen und Rädchen, schließe man vom Schulturnbetriebe ganz aus; sie erregen den Übenden leicht Schwindel und nützen nichts. Ein einmaliger Umschwung mit guter Haltung und mit sicherem Abschluß der Bewegung ist ein besseres Zeugnis von Gewandtheit als noch so viele, ununterbrochen sich folgende Wellen.

Schüler, die bei den genannten Übungen über schwindelerregenden Blutzudrang nach dem Kopfe klagen oder in Angst geraten, wenn ihr Kopf tiefer als ihre Füße zu liegen kommt, quäle man nicht und wolle nichts erzwingen. Hilft ermutigendes Zureden und vertrauenerweckende Hilfegebung nichts, so erwarte man von der Zeit Besserung und beschäftige den Betreffenden mit andern geeigneten Übungen.

Die erwähnten Übungen und ihre Verbindungen geben auch noch für die Untersekunda der Mittelschulen brauchbaren Übungsstoff. Hier liege das Neue hauptsächlich darin, daß die

Übungen, statt aus dem Stande am Reck, nun aus dem Schwingen im Beugehang begonnen oder an der mehr als scheitelhohen Stange geübt werden. Als völlig Neues komme jetzt der Unterschwung aus dem Stande am scheitelhohen Reck oder aus dem Stütz auf ihm und die Verbindungen des Unterschwunges mit den vorher erlernten Übungen hinzu.

Wie der Unterschwung für die Untersekunda, so sei das Kippen am scheitelhohen Reck das Neue in der Klassenaufgabe der Obersekunda. Damit muß früh begonnen und lange fortgefahren werden. Es ist dies mehr eine Geschicklichkeitsübung, die aber sehr bildend und anregend wirkt. Als Kraftübung diene nun besonders der Knickstütz auf dem Reck und seine Verbindung mit schon erlernten Übungen, sowie das Schwungstemmen aus dem Beugehange.

Nun werden die Schüler stark und geschickt genug sein, um in der Prima alles, was sie seither am Reck erlernt hatten, ohne Gefahr auch an dem überreichhohen Recke ausführen und in neuen Formen wiederholen zu können. Außer der andern Reckhöhe liege das Neue für sie jetzt auch in der Anwendung des Schwingens im Streckhange, das erst auf dieser Stufe ohne Bedenken in vollem Umfange verwendet werden kann, wenn auch die kräftigeren und geschickteren Schüler auf früheren Stufen schon mit Schwingübungen dieser Art unter Umständen beschäftigt werden können. Wenigstens da, wo jede Altersklasse gesondert von den andern ihre eigenen Turnstunden hat, lasse man auch jeder, aus früher schon erwähnten Gründen, in der Regel ihre besondere Eigenartigkeit des Übungsstoffes. Aus demselben Grunde behalte man der Prima und besonders der Oberprima als Neuheit die Übungen an den Schaukelringen vor. Auch gebe man in der Prima dem Kürturnen möglichst viel Spielraum und fördere dabei die besseren und eifrigen Turner soweit als möglich, wenn sie dadurch auch die andern weit überholen.

Aus verschiedenen Gründen, wegen späteren Eintritts in die Klasse, wegen langsamerer Körperentwickelung u. dgl., werden in den oberen Klassen häufiger als in den unteren eine Anzahl Schüler die der Klasse gesetzten Turnaufgaben nicht bewältigen können. Man lasse sie in diesem Falle in der folgenden Klasse,

statt sie mit der neuen, für sie noch unlösbaren Klassenaufgabe zu plagen, ruhig da fortfahren, wo sie im Turnen stehen geblieben sind, wenn nötig in einer besonderen Abteilung dafür vereinigt. Nicht selten erlebt man, daß sie dann ziemlich rasch ihre anderen Genossen einholen.

Neben den genannten Reckübungen, in zeitweiliger Ersetzung dieser, lasse man jüngere Schüler manchmal klettern oder am Rundlaufe sich üben, ältere an der Schrägleiter oder an den Kletterstangen hangeln. Das Reck bleibt aber immer das Hauptgerät für die Hangübungen.

Die für die einzelnen Turnklassen nach dem geschilderten Lehrgange geeigneten Übungsarten findet man in großer Auswahl in dem III. Teile dieser „Anleitung" (2. Aufl. S. 66 u. f.), sowie in dem Büchlein: „Turnübungen an Reck, Barren, Pferd und Schaukelringen für die Oberklassen höherer Schulen, sowie für Turnvereine" von A. Maul (Karlsruhe, 1888) verzeichnet.

VI. Betrieb der Gesellschaftsübungen.

Die Gesellschaftsübungen, die die Notwendigkeit des Zusammenwirkens mehrerer in freierer Form, als dies bei den eigentlichen Gemeinübungen der Fall ist, kennzeichnet, sind gerade dieser freieren Weise der Bewegung wegen besonders anziehend für die Turnschüler. Aber darin liegt nicht ihr einziger Nutzen, sondern mehr noch in der durch sie gebotenen Gelegenheit zu vieler und kräftiger Bewegung, zur Entfaltung von Mut, Besonnenheit und Gemeinsinn.

Den Kern und Mittelpunkt dieser Übungen bildet das **Turnspiel**. Nicht jedes Spiel im Freien verdient den Namen Turnspiel und als solches Berücksichtigung im Turnunterricht. Es ist dies nur dann der Fall, wenn es folgende zwei wesentliche Eigenschaften hat: einmal muß es Gelegenheit gewähren zur körperlichen Anstrengung und Übung in turnerischen Fertigkeiten, wie Laufen, Springen, Werfen u. dergl.; zum andern muß es auch insofern erziehend wirken können, als es den Spielenden genügende Gelegenheit zu selbständiger Willens-

thätigkeit giebt und zwar zu einer Willensthätigkeit, die auf möglichst vollkommene Erreichung gewisser, durch die Natur des Spieles gegebenen Zwecke gerichtet ist.

Spiele, die nur der Unterhaltung dienen und nur wenig Gelegenheit zu körperlicher Bewegung geben wie z. B. das Croquetspiel, verdienen nicht den Namen eines Turnspieles. Ein gutes Turnspiel muß aber den Spielenden neben der Gelegenheit zu ausreichender Bewegung auch Gelegenheit zu der nötigen Erholung von den Anstrengungen geben. In dieser Beziehung kann man drei Arten von Spielen unterscheiden: solche, wobei jeder sich bewegen oder auch ruhen kann, wann er gerade Lust dazu hat, und nur unter gewissen Umständen darin beschränkt ist; ferner solche, wobei nur Einzelne sich bewegen dürfen, deren Reihenfolge aber vom Zufall oder vielmehr vom Verlaufe des Spieles bestimmt wird; endlich solche, wobei jeder in einer ganz bestimmten regelmäßigen Folge der Spielenden an die Reihe kommt. Spiele der letzten Art sind selten für größere Spielscharen geeignet.

Die meisten der bei den Spielen vorkommenden turnerischen Thätigkeiten bedürfen keiner besonderen Vorübung; sie werden am besten bei und mit dem Spielen selber erlernt. Je mehr aber die Geschicklichkeit in ihnen wächst, desto mehr wächst die Freude am Spiel. Darum ist es manchmal doch ganz gut, wenn man die Erlernung eines Spieles, in dem etwas schwierigere Thätigkeiten, wie Ballschlagen, Ballschleudern, Ballfangen, Zielwerfen u. dergl. vorkommen, besondere Übungen in diesen Fertigkeiten vorausgehen läßt, die nicht selten wieder in, wenn auch einfachere, Spielformen gekleidet werden können.

Wie nun auch die zum Spiele nötige Fertigkeit gewonnen wurde, durch das Spielen selber oder durch besondere Vorübungen: immer kommt es beim Turnspiel, zum Unterschied von den andern Turnübungen, nun darauf an, zur Anwendung dieser Fertigkeit den rechten Augenblick und das nötige Maß darin herauszufinden. In dieser Findigkeit darf aber der Spieler nur abhängig von der Natur des Spieles sein, die sich darin ausdrückt, daß sein Verlauf an gewisse Beding-

ungen, die man die Spielgesetze oder Spielregeln nennt, gebunden ist.

Die Spielregeln dürfen nicht kindischer und allzu gesuchter willkürlicher Natur sein; sie müssen vielmehr aus der Natur des Spieles sich mehr oder weniger als notwendig ergeben und dabei den hinreichenden Spielraum zu selbständigem Handeln, zur Anwendung von allerhand Kriegslisten u. dergl. gewähren. Vor allem müssen die Spielregeln klar und verständlich sein. Jeder Spielende muß genau wissen, was Rechtens ist, und keine Regel darf verschiedene Deutungen und Auslegungen zulassen, sonst ist des Streitens und Verdrusses kein Ende. Darum sorge der Lehrer vor Beginn des Spieles — eines neuen wenigstens — für dessen genaue Erklärung. Diese allein wird es aber noch nicht in den rechten Gang bringen; es gehört auch öftere Übung dazu. Will also ein Spiel nicht gleich die paar ersten Male gut gehen, so ist das noch lange kein Zeichen, daß es nicht in die betreffende Turnklasse gehört; eher könnte man das Gegenteil sagen, denn die Klasse hat offenbar etwas dabei zu lernen.

Jedem Spiel liegt ein gewisser Gedanke zu Grunde, den man ganz passend als Spielgedanken bezeichnet hat. Bei Turnspielen bezieht er sich in der Regel auf das Ziel der im Spiel zur Anwendung kommenden Bewegungen. Entweder handelt es sich darum, die Gegner über ein Ziel hinweg oder an eine Grenze zu drängen (Grenzball, Ziehkampf), oder von einer bestimmten Spielthätigkeit abzubringen (Schlagball, Reiterball), oder ihre Zahl zu vermindern durch Gefangennehmung (Barlauf, über den Strich Ziehen, schwarzer Mann, Fangkette), oder durch Überwindung einzelner (Kettenreißen, Wettkämpfe zweier Scharen), oder einen Einzelnen zu einer gewissen Spielthätigkeit zu nötigen (Fuchs aus dem Loch, Kreislaufen, Dritter Mann, Kreis-Fußball), und was dergleichen mehr ist. Darin eben, daß die Durchführung solcher Gedanken der Zweck, die Bewegung aber nur das Mittel dazu ist, liegt der wesentlichste Unterschied zwischen Turnspiel und gewöhnlicher Turnübung. Und die Spielgesetze sind nichts anderes als die Richtschnur für diese Durchführung.

Die für Erziehungszwecke wertvollsten Spiele für Schüler der mittleren und der oberen Turnstufen sind vornehmlich die Parteienspiele, bei denen zwei Gegnerscharen um den Sieg kämpfen. Zu diesen Spielen gehören in erster Linie das deutsche Schlagballspiel, Grenzball, Reiterball, Rollball und der Barlauf, ferner die beiden englischen Spiele: Fußball und Thorball. Diese Spiele sprechen die Schüler am meisten an, und sie halten auch am längsten dabei aus, nur daß sie das eine Spiel lieber an wärmeren, das andre lieber an kühleren Tagen spielen. Darauf ist gebührende Rücksicht zu nehmen.

Über das Verhalten des Lehrers beim Spielen der Schüler sind schon Andeutungen gemacht worden. Doch mögen der Wichtigkeit der Sache wegen darüber hier noch einige Bemerkungen gemacht werden.

Der Lehrer selbst wird gut thun, manchmal mitzuspielen, wenn seine körperlichen Zustände, sein Alter und andere Umstände es ihm gestatten. Dies ist namentlich von Wert, wenn es gilt, ein noch wenig bekanntes Spiel in Aufnahme zu bringen oder die schlummernde Spiellust zu erregen, denn manchmal muß den Knaben förmlich die Freude am jugendlichen Spielen anerzogen werden, und durch nichts geschieht dies leichter als durch die Teilnahme des Lehrers am Spiel. Es wirkt dies auch sehr günstig auf sein Verhältnis zu den Schülern ein, besonders zu den älteren. Wenn er aber nicht mitspielt, so beschränke er seine Thätigkeit auf Überwachung genauer Einhaltung der Spielregeln und auf das Amt eines Schiedsrichters im Falle widerstreitender Meinungen. Es versteht sich, daß er belehrend auf die Vorteile, Listen und Fehler im Spiele aufmerksam macht und vor allen Dingen, daß er auf strenge Einhaltung der Spielregeln dringt, da, wie schon früher erwähnt, ohne diese Beachtung der Spielgesetze das Spiel viel von seinem erzieherischen Wert verliert; hierin hauptsächlich muß der Lehrer seine unterrichtliche Einwirkung auf die Spielenden suchen. Aber er thue dies möglichst vor dem Beginn des Spieles und vermeide es, in dessen Verlauf störend einzugreifen.

Während man die Neigungen der Schüler bei der Wahl des Spieles nicht ganz unberücksichtigt lassen, namentlich die

nach den Jahreszeiten wechselnden Spielarten geeigneten Falls in Anwendung bringen sollte, darf man anderseits nicht das Spiel alles andere Turnen überwuchern lassen und allzu nachgiebig gegen spielsüchtige Schüler sein. Auch das Spiel verliert durch das Übermaß leicht seine nützliche und anregende Wirkung auf die Schüler und dies am ehesten, wenn seine vergnügliche Seite zu sehr in den Vordergrund gestellt wird. Jeder Turnart, den Frei- wie den Gerätübungen und so auch dem Spiele, weise man ihre Zeit an und gewöhne die Schüler auch hierin, sich fügen zu lernen. Ganz besonders hüte man sich, zu vielerlei Spiele in derselben Klasse vorzunehmen und zu häufig damit wechseln zu lassen; man würde damit nur Neuerungssucht und schließlich Überdruß am Spielen hervorrufen. Es ist besser, wenn die Schüler durch öftere Wiederholung ein Spiel gründlich kennen lernen, denn erst dann gewährt es ihnen die rechte Freude und wirklich turnerischen Gewinn.

Bei der Auswahl der Turnspiele ist übrigens noch Rücksicht auf mancherlei äußere Verhältnisse zu nehmen. So wird z. B. die Größe des Spielplatzes (der im Winter meist der Turnsaal sein wird), ferner seine Umgebung (fensterreiche Gebäude u. s. w.), selbst sein Boden (hart oder sandig, schlüpfrig u. s. w.) manches Spiel unausführbar machen. Auch die Witterung ist von Einfluß, denn an heißen Tagen sind anstrengende Spiele, an kühlen Tagen zu ruhige Spiele zu vermeiden; bei heftigem Winde soll nicht viel gelaufen werden. Endlich ist noch darauf zu achten, daß auf anstrengendes Turnen in der Stunde nicht noch anstrengendes Spielen, auf ermüdendes und aufregendes Spielen nicht unmittelbar anderer Unterricht, auf ein stauberregendes Spiel im Turnsaal nicht eine weitere Turnstunde darin folge.

Die passendste Spielzeit in der Turnstunde ist deren letztes Drittel. Denn nach dem Spiele will den Knaben ein ernster geregeltes Turnen nicht mehr behagen. Es mag aber auch einmal ausnahmsweise eine halbe, ja die ganze Stunde auf das Spiel im Freien verwendet werden, wenn die ersten milden Frühlingstage mit unwiderstehlicher Gewalt hinaus ins Freie

locken, oder wenn der Spätherbst und der Winter noch vereinzelte warme, regenfreie Tage bringen, oder wenn die Ferie vor der Thüre steht und jung und alt dem Schulzwang gerne den Rücken kehrt.

Welche Turnspiele für die einzelnen Turnstufen sich besonders eignen, möge man in der 2. Auflage des III. Teiles dieser Schrift (1888) nachlesen.

Eine andere Gruppe von Gesellschaftsübungen, die für das Schulturnen sehr brauchbar sind, besteht aus den **Wettkämpfen im Ringen** (vergl. III. Teil d. B., 2. Aufl., S. 111 u. f.). Sie haben den Vorzug, nach jeder Seite hin der turnerischen Erziehung zu dienen: sie geben Bewegung, machen stark, gewandt, mutig, thatkräftig, besonnen und werden bei geschickter Anordnung durch den Lehrer leicht zu beliebten Übungen der Schüler. Manche von ihnen bieten den weiteren Vorteil, auch im Turnsaal gepflegt werden zu können, so daß das Üben im Ringen unabhängig von der Witterung ist. Selbstverständlich ist es aber stets das bessere, das Ringen soviel als möglich im Freien vorzunehmen.

Die Übungen im Ringen können ferner ausnahmslos als Wettkämpfe zweier Gegnerscharen geordnet und somit auch zur Gewöhnung der Schüler an gemeinsames Wirken benutzt werden. Manche dieser Übungen sind schon an sich mehr oder weniger Parteikämpfe, wie z. B. der Massenziehkampf am langen Ziehseil oder über den Strich, können aber auch als Wettkämpfe zweier Gegner oder kleinerer Abteilungen geordnet werden. Andere sind ihrer Natur nach mehr Einzelkämpfe, wie z. B. der sogen. Hinkkampf, das Ringen im Grübchen, das eigentliche freie Ringen u. dergl. Sie können aber dadurch den Charakter von Wettkämpfen zweier Gegnerscharen erhalten, daß man, nachdem die Klasse in diese eingeteilt ist, z. B. einen der Schwächeren aus der einen Abteilung sich einen Gegner aus der andern Abteilung wählen läßt. Der Sieger wählt sich abermals einen Gegner aus der andern Schar u. s. f., bis von der einen Abteilung keine Unbesiegten mehr übrig sind. Die andere Abteilung hat alsdann mit soviel Punkten den Gesamtsieg errungen, als die Zahl der Einzelsiege auf ihrer Seite größer ist als auf der andern Seite. Dabei kann zur

Schonung der Kräfte solcher, die z. B. drei oder vier Gegner nacheinander besiegt haben, deren Ablösung durch einen Genossen gestattet werden.

Ehe man jedoch solche, mehr die Natur eines Spieles gewinnenden Anordnungen trifft, sollten die dafür in Aussicht genommenen Arten des Ringens in einer früheren Turnstunde vorgeübt worden sein. Man wird gut thun, dabei stets mehrere, etwa drei bis vier Ringerpaare gleichzeitig üben zu lassen, damit jeder einzelne nicht zu lange warten muß, bis er wieder an die Reihe kommt. Auch ist es notwendig, dabei möglichst solche Gegner einander gegenüberzustellen, die sich wenigstens annähernd gewachsen sind, weil beim ungleichen Kampfe der Schwächere oft vorzieht, sich wenig anzustrengen, und somit beiden Teilen kein Nutzen aus der Übung erwächst. Auch sind mehrere Wiederholungen solcher Übungen nötig, denn nur Übung macht den Meister. Zudem will der einmal Besiegte auch Gelegenheit zur Erzielung besseren Erfolges haben. Darum lasse man auch einen geeigneten Wechsel der Gegner bei diesen Wiederholungen eintreten.

Im übrigen gilt für diese Wettkämpfe in Bezug auf die darauf zu verwendende Zeit u. dergl. ganz das gleiche, was von den Turnspielen gesagt wurde, mit denen sie ja viel Ähnlichkeit haben und mit denen sie auch abwechseln können. Es sei nur noch hinzugefügt, daß das eigentliche Ringen mit der Aufgabe, den Gegner zu Boden zu werfen, nur mit den kräftigeren und erwachseneren Schülern, sowie nur auf weichem Sand- oder Loheboden betrieben werden sollte, um das Hinfallen nicht schmerzhaft oder gar gefährlich werden zu lassen.

Eine dritte Gruppe von Gesellschaftsübungen, die man auch als „freie Turnkünste“ bezeichnet, wie z. B. das sogen. Pyramidenstellen u. dergl., enthält zwar für körperliche Bewegung ebenfalls ganz nützliche Übungen, allein diese tragen mehr den Charakter von turnerischen Kunststückchen und Belustigungen und sind daher weniger für den schulmäßigen Betrieb, als für eine ausnahmsweise Anwendung bei Turnfahrten, bei turnerischen Schaustellungen u. s. w., geeignet.

Fünftes Buch.

Lehrpläne für den Turnunterricht.

I. Lehrplan bei einer vollständigen Turneinrichtung (Normal-Lehrplan).

Jeder wohlgeordneten Unterrichtserteilung liegt ein Lehrplan zu Grunde, der, unverrückt das allgemeine Unterrichtsziel im Auge behaltend, jeder einzelnen Entwicklungsstufe auf Grund der gemachten Erfahrungen das ihr angemessene besondere Übungsziel setzt, das nur als eine der Staffeln anzusehen ist, die zum allgemeinen Ziele führen. Jenes, das besondere, wird sich darauf beschränken, eine untere und eine obere Grenze festzusetzen dessen, was auf der betreffenden Stufe erreichbar ist oder vielmehr notwendig erreicht werden sollte. Innerhalb dieser Grenzen wird dem kundigen Lehrer freier Spielraum für die Bethätigung seines eigentümlichen Lehrgeschickes vorbehalten bleiben müssen, soll ihm der Unterricht nicht zu einem mechanischen Eindrillen gestaltet werden. Aber die Begrenzung des Lehrzieles für die einzelnen Stufen ist etwas Notwendiges und Bindendes, sonst wäre eine einheitliche Führung und Entwicklung eines Unterrichtszweiges an ein und derselben Schule, an den Schulen desselben Ortes, desselben Landes, ein sich in die Hände Arbeiten verschiedener Lehrer desselben Faches nicht möglich.

Nun sind zur Aufstellung eines brauchbaren Lehrplanes zahlreiche, über eine Reihe von Jahren sich erstreckende, reiflich geprüfte Erfahrungen nötig. Da diese nicht jeder Lehrer zu sammeln Gelegenheit hat, so wird die Festsetzung des Lehrplanes, wenigstens für bestimmte Schulkreise, eine Aufgabe dazu berufener

Sachkundiger sein. Indessen wird die Lösung, die sie ihr geben, nur für eine gewisse Dauer auf Giltigkeit Anspruch machen können, weil mit der Zeit die Summe der Erfahrungen wächst, neue Gesichtspunkte und Anschauungen zur Geltung kommen, in Lehrstoff und Lehrverfahren neue Wege sich eröffnen. Wenn auch nicht alles auftauchende Neue einen Fortschritt in sich schließt, so wird dies Neue doch von Zeit zu Zeit eine Durchsicht und Anpassung des seitherigen Lehrganges nötig machen, soll dieser nicht veralten und berechtigten Ansprüchen gegenüber ungenügend werden.

Daß auch dem Turnunterricht in den Schulen ein Lehrplan zu Grunde gelegt, ein stufenweises Vorgehen dabei eingehalten werden muß, ist schon oben mehrfach, besonders auf S. 49 u. f. nachzuweisen versucht worden. Dieser Lehrplan hat nicht nur in erster Linie Rücksicht auf den Grad der körperlichen und geistigen Entwicklung der Zöglinge, sondern auch Bedacht auf ihre Neigungen und auf die Erhaltung ihrer Turnlust zu nehmen. In letzterer Hinsicht sei noch einmal auf den, schon S. 75 hervorgehobenen Vorteil hingewiesen, den der lehrplanmäßige Vorbehalt gewisser Neuheiten im Übungsstoff für jede einzelne Turnstufe erfahrungsgemäß mit sich bringt.

Eine andere nützliche Eigenschaft eines guten Lehrplanes ist seine Einfachheit, die darin besteht, daß die in ihm enthaltene Gruppierung und Verteilung des Übungsstoffes möglichst übersichtlich, nach leicht erkennbaren Gesichtspunkten geordnet und leicht dem Gedächtnis einzuprägen ist. Diese Einfachheit kommt sowohl dem Turnlehrer, der verschiedene Altersstufen zu unterrichten hat, als auch dem gesamten Unterrichtsgange, nicht minder aber auch denen zu statten, die überhaupt mit der Leitung und Überwachung des Turnunterrichtes zu thun haben. Sie macht es möglich, beim Anblick einer turnenden Klasse sofort aus der Art ihrer Übung, in der sie begriffen ist, die Turnstufe, der sie angehört, erkennen zu können.

Es gab eine Zeit, wo die Aufstellung eines Lehrplanes für den Turnunterricht in der Weise wie für andere Lehrfächer kaum für möglich gehalten wurde, in der That auch für die

damalige Zeit mit ihren verhältnismäßig geringen Erfahrungen im Schulturnwesen nur in ganz beschränkter Weise möglich war. Seitdem sind mehrere Jahrzehnte verflossen, die eine reiche Menge von Versuchen und Erfahrungen aller Art auf diesem Gebiete brachten, in denen namentlich das Streben vieler eifrigforschender Fachleute dahin gerichtet war, das Schulturnen in Stoff und Methode den übrigen Schulfächern möglichst ebenbürtig zu machen. Dank ihren Arbeiten ist es jetzt schon möglich, einen Lehrplan für das Turnen zu entwerfen, der in den Grundzügen richtig, durch die Erfahrung bestätigt und eingehend genug ist, um auch für kleinere Zeitabschnitte, d. h. für die einzelnen Schuljahre bestimmte Ziele aufstellen zu können.

Indessen die Menge und Mannigfaltigkeit des herbeigebrachten Übungsmaterials ist groß, übergroß im Vergleich zu der dem Schulturnen gewährten Unterrichtszeit. Schon dadurch wird es erklärlich, warum die Auswahl des für besonders wertvoll gehaltenen Unterrichtsstoffes noch jetzt in den verschiedenen Gegenden so verschieden ist. Dazu trägt ferner bei: der Einfluß örtlicher Sitten und Anschauungen sowie hergebrachter Gewohnheiten; die Vorliebe leitender Persönlichkeiten; die Gunst oder Ungunst der Zeitläufe. Ob die Wertschätzung dieser oder jener Übungsart, dieses oder jenes Verfahrens die richtigere ist, wird nicht von der Hartnäckigkeit und Unduldsamkeit der Ansicht bewiesen; es kann darüber nur die Erfahrung und die Größe der Ergebnisse schließlich entscheiden. Diese werden, soweit es sich um die äußere Darstellung turnerischer Fertigkeit handelt — denn der innere Gewinn turnerischer Erziehung wird sich wohl nicht durch Zahlen darstellen lassen —, am sichersten und überzeugendsten gemessen durch hinreichend umfangreiche und genaue statistische Feststellungen dessen, was die einzelnen Altersstufen bei diesem oder jenem Lehrgang in den einzelnen Turnarten zu leisten imstande waren. Aber gerade hierin sind wir noch sehr arm, so arm, daß wir mit eben so viel Recht sagen dürfen, die hier aufgestellten Ansichten über den Turnbetrieb und über den Lehrplan sind erprobt und zweckmäßig, wie andere von ihrer Turnweise es sagen werden.

Die lehrplanmäßige Auswahl des Übungsstoffes für die Turnklassen hängt übrigens auch von der ganzen Art der Einrichtung, die für Erteilung des Turnunterrichtes an einer Schule getroffen worden ist, sodann von der besonderen Aufgabe dieser Schule ab. Je nachdem die Turneinrichtungen in jeder Beziehung vollständig sind, oder in dieser oder jener Richtung an wesentlichen Mängeln leiden, wird eben eine andere Auswahl von Übungen getroffen werden müssen. Sie wird auch, abgesehen von den äußeren Vorkehrungen für das Turnen, für die Schüler einer Gelehrtenschule in einer Großstadt nicht in jedem Punkte genau dieselbe sein können, wie für die Schüler einer ländlichen Volksschule oder für die Zöglinge einer Lehrerbildungsanstalt.

Hier nun handelt es sich zunächst darum, zu sehen, wie sich der Lehrplan bei einer vollständigen Turneinrichtung, d. h. bei dem Vorhandensein eines mit Geräten wohl versehenen Turnsaales und Turnplatzes und bei zwei wöchentlichen Turnstunden für jeden, zugleich auch eine besondere Turnklasse bildenden Jahreskurs der Schule gestalten wird, und zwar an Mittelschulen, an den Volksschulen und an Lehrerbildungsanstalten.

1. An Mittelschulen.

Unsere badischen Mittelschulen: Gymnasien, Realgymnasien, Realschulen und höhere Bürgerschulen, schließen sich dem dritten Schuljahre der Volksschule an, so daß also die unterste Klasse jener (Sexta) dem vierten Schuljahre entspricht und durchschnittlich Schüler im zehnten Lebensjahr enthält. Die vollständigen Gymnasien und die Realgymnasien haben neun Jahreskurse, da Tertia, Sekunda und Prima je in eine untere und in eine obere Abteilung zerfallen. Dem unvollständigen Gymnasium (Progymnasium) fehlen nur gewisse Oberklassen. Die höhere Bürgerschule hat höchstens sieben, öfters aber weniger Jahreskurse.

Die Verteilung der Ordnungs-, Frei- und Stabübungen auf die einzelnen Klassen dieser Schulen kann aber hier füglich übergangen werden, da sie ja schon oben auf S. 165 u. f., sowie S. 197 u. f. hinlänglich genau angegeben worden ist. Auch über die Verteilung der Gerätübungen sind oben im 4. Buche ziemlich ausreichende Andeutungen gemacht worden. Außerdem

ist im III. Teile dieser „Anleitung" (2. Auflage) eine solche Verteilung noch mit allen Einzelheiten enthalten. Ihre Wiederholung an dieser Stelle dürfte also wohl überflüssig sein.

2. An Volksschulen.

Die badische Volksschule mit acht getrennten Jahreskursen hat fünf Turnstufen, da ihr Turnunterricht erst mit dem vierten Schuljahr beginnt. Eine vollständige Turneinrichtung hat die Volksschule aber vorläufig nur in den größeren Städten des Landes; an der Mehrzahl der Orte dagegen ist ihr Turnen, wie wohl in allen Ländern, auf die gute Jahreszeit beschränkt. In den Städten nun könnte der Übungsstoff der einzelnen Turnklassen im großen und ganzen ziemlich derselbe sein, wie in den gleichen Altersklassen der Mittelschulen. Im einzelnen werden jedoch aus mancherlei Gründen Verschiedenheiten platzgreifen müssen. Es wird z. B. die Größe einer Volksschul-Turnklasse häufig die einer Mittelschulklasse gleichen Alters mehr oder weniger stark übersteigen und schon darum in jener nicht dieselbe Übungsmenge bewältigt werden können wie in dieser. Sodann wird die Leistungsfähigkeit vieler Volksschüler im Vergleich zu der der Mittelschüler nicht selten durch mangelhaftere Ernährung beeinträchtigt, ganz abgesehen von der in Volksschulen häufiger als in Mittelschulen vorkommenden unzweckmäßigen Bekleidung namentlich der Füße, wodurch manche Übungen, wie z. B. Laufen und Springen erschwert werden. Auch die Beteiligung mancher Volksschüler an häuslichen Arbeiten macht sie, weil oft schon durch diese ermüdet, im Turnen weniger leistungsfähig. Weniger einflußreich in dieser Beziehung wird die geringere geistige Ausbildung der Volksschüler gegenüber der der gleichaltrigen Zöglinge der Gelehrtenschulen sein. Immerhin wird dieser Unterschied wenigstens in den vorgerückteren Klassen und bei gewissen Turnarten und Übungsformen, die zugleich größere geistige Mitthätigkeit erfordern, wie z. B. die Ordnungsübungen und die Übungsverbindungen, sich etwas fühlbar machen. Endlich sind auch die Geräteinrichtungen für das Turnen der Volksschüler schon aus ökonomischen Gründen meistens einfacher als die für Mittelschulen,

und es fallen schon deswegen eine Anzahl Übungsarten fort. So z. B. entbehren hierzulande Turneinrichtungen, die nur für die Knaben der Volksschule hergestellt wurden, der Böcke, Pferde, Schaukelringe, des Rundlaufes u. s. w. Füglich können sie aber auch ohne Nachteil auf die meisten dieser Geräte verzichten, weil aus den oben angegebenen Gründen eine Zersplitterung der turnerischen Thätigkeit der Volksschüler auf vielerlei Gerätarten ihren Leistungen in den Haupttурnarten noch weniger förderlich sein könnte, als denen der in vielem besser gestellten Schüler höherer Anstalten.

Somit erscheint es nicht nur ratsam, sondern geradezu geboten, den Turnlehrplan für die Volksschule einfacher zu fassen, als den für die entsprechenden Altersstufen der Mittelschule. Diese Vereinfachung darf aber nicht darin bestehen, daß für eine Volksschulklasse geringwertigere Übungen als für die gleichaltrige Klasse der Mittelschule, d. h. Übungen gewählt werden, die einer früheren Turnstufe der Mittelschule angehören, oder darin, daß Hauptturn- und Hauptübungsarten ganz beiseite gelassen werden; sondern nur darin, daß von jeder Übungsgruppe weniger Arten und diese wieder in einer geringeren Anzahl von Formen und Verbindungen zur Einübung gelangen, als dies in der Mittelschule geschehen kann.

Es ist demnach in jeder Volksschulklasse, immer die Vollständigkeit der Turneinrichtungen im übrigen vorausgesetzt, von jeder der Hauptgruppen der Ordnungsübungen (Fortbewegungsübungen, Schwenkungen, Reihungen, Abstandsveränderungen) mindestens je eine Art aus den im vollständigen Lehrplan der Mittelschule für die betreffende Altersstufe vorgesehenen Übungsgruppen vorzunehmen. Und ähnliches gilt von den Freiübungen der Arme, Beine, des Rumpfes, den Übungen im Gehen, Laufen und Springen, sowie von den Hauptgattungen der Gerätübungen. Die Gesellschaftsübungen, Turnspiele 2c. sind aber genau in dem Maße wie an der Mittelschule zu pflegen. Gerade das Erfreuende dieser Übungen ist namentlich für städtische Volksschüler, denen das Haus oft wenig Erfreuliches überhaupt bieten kann, eine besondere Wohlthat, und der sittlich bildende Einfluß solcher freieren und doch an Gesetz und Regel

gebundenen gemeinsamen Thätigkeiten dürfte sich ganz besonders hier nützlich erweisen.

3. An Lehrerbildungsanstalten.

Die badischen Präparandenanstalten haben zwei, die sich anschließenden Lehrerseminarien drei getrennte Jahreskurse. Wenn nun alle Schüler gleichen Alters an allen Schulen im Turnen gleichweit gefördert würden, so könnte der Turnunterricht an den Präparandenanstalten ungefähr da anknüpfen, wo die Volksschule im Turnen stehen geblieben ist. Diese Voraussetzung trifft aber bis jetzt noch nicht zu. Auf dem Lande kann noch nicht an allen Schulen geturnt werden; wo aber geturnt wird, ist das Gerätturnen noch von sehr ungleicher Beschaffenheit; die meisten Schulen müssen ihr Turnen auf den Sommer beschränken, andere können es aber das ganze Jahr über fortführen. Deshalb bringen die jungen Leute bei ihrem Eintritt in eine Präparandenanstalt eine solche ungleiche und lückenhafte Vorbildung für den Turnunterricht mit, daß dieser genötigt ist, nahezu von vorn zu beginnen, um eine sichere Grundlage für das Turngeschick und die Bekanntschaft der Zöglinge mit dem Schulturnstoff zu gewinnen. Zu diesem Zwecke müssen wenigstens die hauptsächlichsten der in der Volksschule vorkommenden Ordnungs-, Frei- und Stabübungen noch einmal durchgenommen werden, während das Gerätturnen sich auf die schwierigeren, dem Alter der Präparanden mehr angemessenen Übungsarten beschränken kann, da mit diesen zugleich Kenntnis und Fertigkeit in den leichteren Übungsarten gewonnen wird.

Vor allen Dingen sollten die Zöglinge des unteren Kurses richtig in guter Ordnung marschieren und laufen lernen. Dazu käme noch — eine vollständige Turneinrichtung vorausgesetzt —, etwa aus dem Gebiete des Turnstoffes des fünften Schuljahres, das Schwenken der Viererreihen und dessen Verbindung mit dem Wechsel von Marschieren und von Laufen. Die Herstellung der offenen Klassenaufstellung geschehe hier in der Regel in der Art, wie sie für das vierte oder das fünfte Schuljahr vorgesehen ist. Die Frei- und Stabübungen entnehme man dem Gebiete derselben Schuljahre, mit Beschränkung auf die wesentlicheren Übungsarten darunter.

Im zweiten Kurse ist die Übung im richtigen Marschieren und im Laufen fortzusetzen und in Verbindung mit Ordnungsübungen des sechsten oder siebenten Schuljahres zu bringen. Aus den gleichen Schuljahren entnehme man den Stoff für die Stabübungen, natürlich mit Auswahl.

Beim Gerätturnen dagegen empfiehlt es sich, wenn die Zöglinge in ihrer turnerischen Ausbildung zu weit auseinanderstehen, die Sonderung der Zöglinge jedes Kurses nach ihrer bereits erlangten Turnfertigkeit und mit Rücksicht auf die Zahl der vorhandenen Geräte. Jede dieser Abteilungen erhält alsdann ihre besondere Turnaufgabe, die die Zöglinge vorzugsweise nach der Methode des „Übens in freier Weise“ (vergl. S. 121) werden erlernen müssen.

Als Ziel beim Gerätturnen ist anzustreben, daß im unteren Kurse die Zöglinge, die noch wenig oder gar nicht vorher an Geräten geturnt hatten, schließlich die wichtigsten der Gerätübungen, die dem fünften bis siebenten Schuljahre zugewiesen sind, mit Sicherheit ausführen können und daß am Schlusse des zweiten Kurses alle Zöglinge in dem Übungsstoff der Volksschule gut ausgebildet sind. Daneben aber sind die den schon turnkundigeren Zöglingen beider Kurse gestellten Sonderaufgaben so zu wählen, daß einerseits ihre bereits mitgebrachte Fertigkeit eine Steigerung erfährt, andrerseits aber der Abstand in ihrem Geschick und dem der andern kein allzu großer wird, damit doch auch in gewissen Fällen die, in mancher Beziehung wieder so nützliche Methode des Klassenturnens in Gemeinübungen nach Befehl oder im Takte zur Anwendung gelangen kann.

Die Lehrerseminarien haben zunächst die Aufgabe, die Fertigkeit der Zöglinge in den Schulturnübungen zu vervollständigen. Sodann muß das Turngeschick der Zöglinge möglichst auf die Stufe gebracht werden, die ihrem Alter und ihrer körperlichen Entwicklung entspricht. Dies ist schon zur Förderung ihrer Gesundheit nötig, da diese im Hinblick auf die gesundheitsschädlichen Einwirkungen des künftigen Lehrerberufes nicht genug gefestigt werden kann. Zudem muß das Können des künftigen Turnlehrers höher stehen als das der Volksschüler, da sein Beispiel anregend und Nacheiferung weckend

wirken soll. Zu dieser Vermehrung des Turngeschickes der Seminarzöglinge trägt in erster Linie das teils in den regelmäßigen, teils in Kürturnstunden zu pflegende Gerätturnen bei, dessen Stoff alsdann vorzugsweise dem für die Oberklassen der Mittelschule bestimmten zu entnehmen ist. Damit wird zugleich manchem jungen Lehrer die Brauchbarkeit zur Verwendung für den Turnunterricht an Mittelschulen verschafft, für den ja ohnehin den jetzigen Verhältnissen zufolge in der Mehrzahl der Fälle Volksschullehrer verwendet werden mußten.

Die letzte und wichtigste Aufgabe des Seminarturnens besteht selbstverständlich darin, seine Zöglinge zur Erteilung des Turnunterrichtes zu befähigen. Dazu bedarf es neben ihrer eigenen Turnfertigkeit noch der nötigen theoretischen Kenntnisse und der Übung in der Anordnung und im Befehlen von Übungen. Dieser Teil des Seminarunterrichtes, in dem die Unterrichtsführung auf fünf verschiedenen Schulstufen durchgenommen und erlernt werden soll, müßte eigentlich schon im zweitletzten Jahre der Seminarlehrzeit, wenigstens in der zweiten Hälfte dieses Jahres, begonnen werden können, damit gründlich genug verfahren werden könnte und doch noch hinreichend Zeit für die Weiterentwicklung des Turngeschickes der Zöglinge übrig bliebe. Dies wäre auch der Fall, wenn beim Eintritt in das Seminar jeder Zögling das der Präparandenanstalt gesteckte Turnziel erreicht hätte. Leider trifft dies vorläufig bei den badischen Seminarien noch nicht zu. Hier hat von den in den untersten Seminarkurs Eintretenden meist nur ein Drittel die Präparandenanstalt durchgemacht; etwa ein andres Drittel hatte vorher in Mittelschulen einigen, oft nur auf den Sommer beschränkten Turnunterricht erhalten; das letzte Drittel aber, aus kleinen Volksschulen kommend oder privatim vorgebildet, hat wenig oder noch gar nicht, namentlich an Geräten nicht, geturnt. Unter solchen Umständen ging gewöhnlich ein beträchtlicher Teil des ersten Seminarturnjahres darüber hin, die Klasse zunächst soweit zu bringen wie sie schon im Anfang dieses Jahres hätte sein sollen, und demzufolge mußte auch noch das zweite Seminarturnjahr völlig dazu verwendet werden, den Zöglingen die Turnfertigkeit, wie sie ein

künftiger Turnlehrer haben sollte, zu verschaffen. Diese Verhältnisse werden sich aber mit der Zeit immer mehr bessern, da anzunehmen ist, daß sich auch immer mehr das Schulturnen in allen Anstalten vervollkommnet. Ja, es ist vielleicht jetzt schon an der Zeit, zu versuchen, ob nicht in der erwähnten Richtung an dem Gange unseres seitherigen Seminarturnens einiges geändert und der nachstehend angedeutete Lehrgang eingehalten werden könnte.

Unterer (erster) Kurs. Soweit thunlich kurze Wiederholung der wichtigsten Ordnungs- und Stabübungen aus dem Gebiete des Volksschulturnens, wenigstens bis zum Schlusse des 4. Turnjahres. Die Hauptübungsarten an Reck, Barren und Pferd, soweit diese für das fünfte und sechste Turnjahr (Obertertia und Untersekunda) vorgesehen sind; beiläufig auch Übung im Hangeln an Klettergeräten und im Springen; Turnspiele.

Zweiter Kurs. Fortsetzung der Wiederholung der Ordnungs- und Stabübungen, soweit diese noch in das fünfte Turnjahr gehören; wenn thunlich auch einzelne Beispiele aus dem Gebiet der Langstab-, Hantel- und Keulenübungen der oberen Turnstufen der Mittelschulen. Fortsetzung der Gerätübungen, namentlich an Reck, Barren und Pferd, aus dem Gebiet des Übungsstoffes für Sekunda und Prima der Gymnasien. Daneben bereits (Befehls-) Übungen im Leiten der für die beiden ersten Turnjahre der Volksschule vorgesehenen Ordnungs-, Frei- und Stabübungen. Turnspiele.

Oberer (dritter) Kurs. Fortsetzung und Abschluß der Lehrproben im Turnen der Volksschule. Sodann die notwendigsten theoretischen Belehrungen über Geschichte, Systematik, Methotik und Gerätkunde des Turnens, die am besten gelegentlich der Vornahme der verschiedenen Turngattungen und Übungsgruppen gegeben werden. Daneben, im Anfang jeder Turnstunde etwa 10 bis 15 Minuten lang, ein freies (Riegen-) Turnen am Reck oder Barren oder Pferd zum Zweck der Erhaltung und der Vermehrung der Turnfertigkeit der Zöglinge.

Außerdem für alle Klassen gemeinsam eine oder zwei Kürturnstunden wöchentlich.

Sollte indessen die turnerische Vorbildung der in das Seminar eintretenden jungen Leute noch die großen Unterschiede wie bisher aufweisen, dann müßte eben der Turnunterricht im Seminar nach seitheriger Weise weiter erteilt, das Geräturnen in ähnlicher Weise, wie es oben beim Lehrplan für die Präparandenanstalt angedeutet wurde, eingerichtet und die Vornahme von Lehrproben auf den oberen Kurs beschränkt werden.

II. Lehrplan bei zusammengesetzten Turnklassen.

Es ist schon oben im VI. Abschnitte des 1. Buches, S. 28 u. f., ausgeführt worden, daß nur in Ausnahmefällen das Zusammenlegen zweier oder gar von noch mehr Schulklassen zu einer einzigen Turnklasse den Erfolg des Turnunterrichtes nicht ernstlich in Frage stellt. Unter allen Umständen wird dadurch die Unterrichtserteilung nicht unwesentlich erschwert, und es ist alsdann der Turnlehrer genötigt, von seinem gewöhnlichen Lehrgange in mancher Beziehung abzuweichen.

Auch im Turnen wie in anderen Lehrfächern geht es nicht an, daß der Übungsstoff für eine solche zusammengesetzte Klasse jedes Jahr derselbe sei. Desgleichen ist es nicht immer thunlich, daß im einen Jahre nur die für die eine Stufe, im andern nur die für die nächste Stufe bestimmten Übungen durchgenommen werden, denn die letzteren werden vielfach nur Fortsetzungen und Entwicklungen der ersteren sein. Es muß vielmehr der Übungsstoff, wie ihn der Lehrplan für die in der Klasse vereinigten Jahrgänge bestimmt, in solcher Weise auf die entsprechende Zahl von Jahren verteilt werden, daß jährlich jeder Altersstufe etwas Neues geboten und doch dabei ein methodisches Fortschreiten ermöglicht wird. Dies wird freilich nur durch ein Beschränken des Übungsstoffes und durch öfteres Zurückgreifen auf schon Dagewesenes durchführbar sein. Es wird namentlich ein Beschränken des Übungsstoffes in der Weise von Nutzen sein, daß gewisse Gruppen von Übungen einer bestimmten Turnart vorzugsweise im einen Jahre, andere Gruppen dagegen mehr im nächsten Jahre geübt werden. Dem dadurch allenfalls ent-

stehenden Mangel an Vielseitigkeit der Übung ist meistens leicht durch eingeschaltete zweckentsprechende Wiederholungen abzuhelfen.

Während eine solche gruppenweise Verteilung des Übungsstoffes auf die einzelnen Jahre des Unterrichts in einer zusammengesetzten Turnklasse sich am besten bei Ordnungs-, Frei- und Stabübungen durchführen läßt, kann dagegen bei Gerätübungen die lehrplanmäßige Aufeinanderfolge der Übungen eingehalten werden. Man stelle zu diesem Zwecke die Schüler nach den entsprechenden Jahrgängen auf und lasse jeden Jahrgang die für ihn bestimmten Übungen turnen. Man hat hierbei noch den Vorteil, daß man solche Schüler der oberen Abteilung, die in ihrer turnerischen Ausbildung zurückgeblieben sind, der unteren Abteilung und die vorgerückteren Schüler dieser der obern Abteilung zugesellen kann. Übrigens ist es ratsam, dabei für alle Schüler möglichst Übungen aus derselben Turnart und Übungsgruppe zu wählen, nur verschieden in der Form oder in der Schwierigkeit, damit die unterrichtlichen Bemerkungen des Lehrers, sowie dessen Leitung und Überwachung des Turnens möglichst vereinfacht und erleichtert werden.

Was die Ordnungs-, Frei- und Stabübungen betrifft, so soll nur an einigen Beispielen das einzuhaltende Verfahren erläutert werden.

1. Es sei eine Turnklasse aus den Schülern des siebenten und des achten Schuljahres (Unter- und Obertertia) zusammengesetzt. Man verteile alsdann die Übungen auf zwei Unterrichtsjahre wie folgt:

1. Jahr. Die lehrplanmäßigen Übungen im Schwenken aus dem vierten und fünften Turnjahr (wie sie im Lehrplan für nicht vereinigte Schuljahre vorgesehen sind; siehe Seite 166). Ferner: Die lehrplanmäßigen Frei- und Stabübungen des vierten Turnjahres (der Untertertia; siehe Seite 195 u. f.).

2. Jahr. Die lehrplanmäßigen Fortbewegungen und Reihungsübungen aus dem vierten und fünften Turn-

jahre. Ferner: Die lehrplanmäßigen Frei- und Stabübungen des fünften Turnjahres (der Obertertia).

Außerdem wird die Turnklasse nach der Turnfertigkeit der Schüler für die Gerätübungen in zwei Abteilungen eingeteilt. Zu der einen Abteilung wird alsdann die Mehrzahl der Schüler des einen Schuljahres, zu der andern die des andern Schuljahres gehören. Sind ausreichend Geräte jeder Art vorhanden, so turnen beide Abteilungen nebeneinander zugleich an derselben Gerätart, wobei aber die Turnaufgabe der Abteilung der Schwächeren aus dem Lehrziel des vierten Turnjahres, die der andern Abteilung aus dem Turnziel des fünften Turnjahres gewählt wird. Sollen aber Gemeinübungen nach Befehl oder im Takte ausgeführt werden, so muß man natürlich zuerst die eine Abteilung, alsdann die andere ihre Übungen turnen lassen, wobei es richtiger sein wird, die leichteren Übungen vorauszuschicken. Von der durch Mangelhaftigkeit der Geräteinrichtung nötigen Abänderung dieses Verfahrens wird unten die Rede sein.

Nach diesem Beispiele wird es nicht schwer sein, einen zweckmäßigen Lehrgang in ähnlichen Fällen festzustellen.

2. An kleineren Bürger- und Volksschulen muß manchmal die ganze Schülermenge, soweit sie turnpflichtig ist, in eine einzige Turnklasse vereinigt werden, die aber in solchen Fällen selten mehr als 40 Schüler zählt. Es müßte der Lehrplan also hier auf fünf Jahreskurse Rücksicht nehmen, was allerdings ein schwieriger Fall wäre. Allein in Wirklichkeit macht sich die Sache viel einfacher. Fürs erste haben solche Schulen gewöhnlich nur eine beschränkte Turnzeit, nur ein Sommerturnen, und es muß dann ohnehin eine bedeutende Beschränkung des Übungsstoffes eintreten, wovon weiter unten das Nähere gesagt wird. Sodann gehören in solchen Schulen, wenn sie auch fünf Jahresstufen turnender Knaben enthalten, dem obersten Jahreskurs selten mehr als sechs Schüler an, und die beiden oberen Jahreskurse zusammen zählen oft wenig mehr als ein Dutzend Schüler. Darunter sind manchmal ganz neu Ein-

getretene; andere treten vor Schluß des Schuljahres aus. Daraus ergiebt sich, daß das Vorhandensein einiger Schüler der oberen Jahreskurse nicht so schwer in die Wagschale fällt, um bei der Aufstellung eines Lehrplanes für das Turnen stets berücksichtigt werden zu müssen, wenigstens was die Ordnungs- und Freiübungen anlangt.

Man kann daher für die letztgenannten Übungen einen Turnus für die Turnjahre einhalten, etwa in dieser Weise:

1. Jahr: Gehen und Laufen mit Schwenken der Viererreihen; Armschwingen und -stoßen mit dem Stabe; Spreizen, halbe und tiefe Kniebeugung; Rumpfübungen in der Grundstellung; „Schlußsprung".

2. Jahr. Gehen und Laufen mit Reihungen in den Viererreihen; Armkreisen mit dem Stabe; Knieheben; Ausfall und Auslagetritt; Rumpfbeugen in der Schritt- und in der Ausfallstellung; „Schrittsprung".

3. Jahr. Gehen und Laufen mit Ziehen der Flankenreihen oder der Säulen, Aufzug; „Stabwinden"; Schreiten mit tiefem Kniebeugen; Stellungswechsel eines Beines in der Kniebeugstellung; Rumpfübungen zugleich mit dem Schreiten; „Seitsprung".

Dazu käme noch in jedem Jahre eine Übungsart im Verändern der Abstände, die Übung im Sammeln und im Richten der Reihe, die Drehungen im Stehen und im Gehen. Daß auf diese Weise einige wenige Schüler das, was sie vor drei Jahren übten, im vierten Jahre noch einmal üben müssen, ist für ihre turnerische Ausbildung kein Nachteil.

Für das Gerätturnen empfiehlt sich in diesem Falle dagegen die Bildung von drei Abteilungen der Schüler nach ihrer Turnfertigkeit, wobei die Schüler der unteren Abteilung die Übungen, die im Lehrplan für eine vollständige Turneinrichtung dem ersten Turnjahr zugeteilt sind, die zweite Abteilung solche aus dem zweiten und teilweise aus dem dritten Turnjahre, die obere Abteilung aber Übungen aus den letzten Turnjahren der

Volksschule turnt, immerhin mit der für verkürzte Turnzeit (siehe unten) nötigen Beschränkung des Übungsstoffes.

Ein anderes nicht unzweckmäßiges Verfahren besteht auch darin, daß man eine Abteilung der Klasse in Ordnungs- und Freiübungen unterrichtet, während die andere spielt oder vorgeschriebene Aufgaben an den Geräten turnt.

Häufiger als der vorhergehende Fall kommt der folgende vor: die Turnschüler bilden zwei Turnklassen, die unterste aus den Schülern des vierten und des fünften, die obere aus denen des sechsten bis achten Schuljahres gebildet. Auch in diesem Falle ist das Turnen meist auf den Sommer und darum auch sehr im Übungsstoff beschränkt. Wenn es aber über das ganze Jahr sich erstreckt, kann folgende Verteilung des Übungsstoffes eingehalten werden:

I. Untere Turnklasse (erstes und zweites Turnjahr).

1. Jahr. Gehen und Laufen; Ordnungsübungen aus dem ersten Turnjahr; Schreiten mit gestreckten Beinen, Beinheben, halbe Kniebeugung; Rumpfübungen in der Grundstellung; Hüpfen auf beiden Füßen.

2. Jahr. Gehen und Laufen; Ordnungsübungen aus dem zweiten Turnjahr; Knieheben, Ausfall und Auslagetritt; Rumpfübungen in Schrittstellungen; Schlußsprung.

II. Obere Turnklasse (drittes bis fünftes Turnjahr):

1. Jahr. Drehungen vor, nach und während des Gehens und Laufens; Ordnungsübungen aus dem dritten Turnjahr; Armkreisen; tiefe Kniebeugung; über den Stab Steigen; Stellungswechsel mit Ausfall; Rumpfbeugen in der Ausfallstellung; Schrittsprung, Seitsprung.

2. Jahr. Ordnungsübungen des vierten Turnjahres; „Stabwinden"; Spreizen; Schreiten mit Knie- und mit Rumpfbeugen; Aufeinanderfolge verschiedener Sprünge.

3. Jahr. Ordnungsübungen des fünften Turnjahres; Armübungen mit Griff an der Stabmitte; tiefe Knie-

beugung mit Ausstrecken eines Beines; Zielstellungen; Stellungswechsel mit Rumpfbeugen oder mit Springarten.

Bei den Gerätübungen in diesem Falle empfiehlt sich wieder das oben S. 241 angegebene Verfahren.

III. Lehrplan bei beschränkter Turnzeit (Sommerturnen).*

Das Fehlen eines Turnsaales, wodurch die ununterbrochene Fortdauer des Turnunterrichtes während der ganzen Schulzeit unmöglich gemacht, dieser also auf die trockenen und wärmeren Tage beschränkt wird, ist diejenige Unvollständigkeit einer Schulturneinrichtung, die die Erfolge des Turnens — abgesehen von einer unverständigen Unterrichtsleitung — am meisten beeinträchtigt.

Durch die lange Winterpause geht wieder ein guter Teil des Unterrichtserfolges verloren. Statt im nächsten Schuljahre da anknüpfen und fortfahren zu können, wo er im vorhergehenden stehen geblieben ist, muß der Turnlehrer jedes Frühjahr eine Anzahl Stunden dazu verwenden, um die Schüler wieder auf die vorjährige Stufe turnerischer Fertigkeit und Gewöhnung zu bringen. Dazu kommen dann noch die Unterbrechungen durch Regenwetter, Sommerferien u. dergl. Es liegt also auf der Hand, daß das Unterrichtsziel für das Sommerturnen im allgemeinen nicht einmal halb so viele Übungen enthalten darf, als das für einen das ganze Jahr hindurch währenden Turnunterricht bestimmte.

Die Beschränkung des Zieles für das Sommerturnen muß in erster Linie sich darnach richten, daß für genaue und sichere Einübungen der noch beibehalten Übungen es nicht an Zeit fehlt, andererseits muß möglichst Einseitigkeit der körperlichen Ausbildung vermieden werden. Es ist eine zweckwäßige Auswahl der Übungen bei dieser Beschränkung doch nicht so schwierig, als es den Anschein hat, weil für jede Richtung der turnerischen Fertigkeiten gewöhnlich mehrere Übungsformen im Lehrziel des vollstän-

---

* Vergl. S. 178 und 197.

digen Turnunterrichtes enthalten sind, die sich gewöhnlich nur durch Untergeordnetes unterscheiden. Von diesen läßt man dann eine Anzahl Formen weg und behält nötigenfalls nur eine einzige bei, die durch ihren Zusammenhang mit Früherem und Nachfolgendem, oder wegen der größeren Vorliebe der Schüler für sie u. dergl. als die wesentlichere erscheint.

Die meiste Beschränkung in dieser verkürzten Turnzeit lege man sich bei der Auswahl der Ordnungsübungen auf, da diese am wenigsten zur körperlichen Ausbildung der Schüler, zur Erzielung von Gewandtheit und Geschicklichkeit beitragen. Es genügt, namentlich in Landschulen, vollständig, wenn die Schüler lernen, sich zu Anfang der Turnstunde schnell in guter Ordnung aufzustellen, wenn sie sich eine kurze Strecke weit in guter Ordnung marschierend oder laufend fortbewegen können und wenn, was das Wichtigste ist, die Turnklasse sich mit Leichtigkeit in kleinere Abteilungen einteilen und sich zum Zwecke der Ausführung von Frei- und Stabübungen in offener Aufstellung aufstellen kann. Mehr ist in der Regel nicht nötig, und dies Wenige einzuüben erfordert nur wenig Zeit.

Nur unter sonst günstigen Umständen, bei wenig zahlreichen oder bei geschickten Turnklassen, wenn ferner die Fußbekleidung der Schüler und die Natur des Turnplatzes keine Schwierigkeiten bietet, besonders aber in höheren Bürgerschulen u. s. w., ist es ratsam, in jeder Turnstunde einige Minuten auf die Gewöhnung der Schüler an richtiges Marschieren (nach Art des Schulschrittes) zu verwenden, da dies Marschieren eine gute Leibesübung und zudem eine vortreffliche Schule für die Gewöhnung der Schüler an gute Körperhaltung ist. Man verwendet dazu den Stirnmarsch, sowie das Ziehen der Säule von Paaren oder von Viererreihen in der Umzugsbahn oder in anderen, leicht einzuhaltenden Bahnen. In gleicher Weise werde auch in jeder Turnstunde das Laufen geübt, für die bisher genannten Übungen aber nicht mehr als etwa 10 Minuten Zeit verwendet.

Bei der Auswahl der Frei- und Stabübungen an Ort für beschränkte Turnzeit darf nicht vergessen werden, für

jedes Turnjahr mindestens je eine Hauptart der in dem mehrerwähnten vollständigen Lehrplan bestimmten Arm-, Bein- Rumpf- und Springübungen zur Einübung zu bringen. Bei dieser Einübung sollte jedoch durch möglichste Abkürzung der vorbereitenden einfachen Übungsformen hinlänglich Zeit für die ansprechenderen und wirksameren zusammengesetzten Übungen und Übungsverbindungen zu gewinnen gesucht werden.

Die Auswahl der Gerätübungen für beschränkte Turnzeit muß vor allem die Geräte berücksichtigen, die sich vielseitiger und umfangreicher als andere für die Zwecke des Schulturnens ausnutzen lassen. Dahin sind vor allem Schwingseil, Reck und Barren zu zählen, soweit es sich um jüngere Schüler handelt. Für Schüler der höheren Stufen wäre noch das Pferd hinzuzunehmen. An diesen Geräten könnten natürlich nur ein Teil der Übungen, die für einen über das ganze Jahr sich erstreckenden Unterricht bestimmt sind, verwendet werden. Es wäre aber unklug, diesen Teil nur aus den Anfänger- und vorbereitenden Übungen bestehen zu lassen. Die Schüler würden dann nie über die Anfänge im Gerätturnen hinaus- und zu keiner rechten Freude an diesem kommen. Man muß also so rasch, als es irgendwie angeht, die Hauptübungsformen, die die Schüler am meisten ansprechenden Übungen zur Anwendung bringen, die Vorübungen dazu nur soweit berücksichtigen, als es unerläßlich scheint, und die Beschränkung nur in der Zahl der Übungsverbindungen suchen. Vor allem ist hier die Methode des „Übens in freier Weise" in weiterm Umfange zu verwenden, da sie weniger Zeit zur Erlernung einer Übung beansprucht, als es beim Turnen nach Befehlen meist der Fall ist.

Unter allen Umständen muß aber die sichere und genaue Erlernung der Übungen, nicht ihre Vielheit Hauptaugenwerk sein.

Eine Beschränkung des Turnstoffes in ganz ähnlicher Weise wie die eben angedeutete muß natürlich auch in dem höchst ungünstigen Falle eintreten, in dem jeder Klasse nur eine wöchentliche Turnstunde zugewiesen ist. Etwas besser als hierbei gestalten sich die Verhältnisse, wenn neben dieser einen

Stunde, in der die betreffende Klasse für sich unterrichtet wird, noch eine zweite durch Vereinigung mehrerer Klassen zu einer einzigen Turnschar erhältlich ist. Diese zweite Stunde widme man alsdann vorzugsweise den Gerätübungen und den Turnspielen. Für die ersteren empfiehlt sich in diesem Falle natürlich am meisten das Verfahren nach der Methode des Riegenturnens, wobei indessen jeder Riege die Wiederholung der in den Sonderstunden begonnenen Gerätübungen als Hauptaufgabe zu stellen ist.

IV. Lehrplan bei ungenügender Geräteinrichtung.

Gleich der Beschränkung der Turnzeit macht auch eine allzugroße Beschränkung der Geräteinrichtung, am meisten natürlich das gänzliche Fehlen einer solchen, eine Abänderung des Turnlehrplanes nötig. Jedoch nicht in dem Sinne, daß nun das Turnen zum größten Teile aus Ordnungs- und Freiübungen bestehen müßte.

Wie wenig dies den Zwecken des Turnunterrichtes entsprechen und der Erhaltung der Turnlust der Schüler förderlich sein würde, ist schon oben mehrfach (vergl. S. 74, 168, 196) dargethan worden. Immerhin kann der Mangel an Turngeräten es rechtfertigen, den Frei- und Stabübungen etwas mehr Zeit zuzuwenden, als sonst geschehen wäre, weil diese Übungen unter Umständen doch wirksamer sein können als jene, auf die man beschränkt ist, wenn man von den meisten Gerätübungen und Turnspielen absehen muß. Allein die Rücksicht auf die vielen Vorteile, die die Abwechslung in der turnerischen Thätigkeit mit sich bringt, macht es auch in diesem Falle ratsam, nur ganz ausnahmsweise mehr als die Hälfte der Turnzeit mit Freiübungen u. dergl. zuzubringen.

Sind einige wenige Geräte vorhanden, so müssen diese natürlich möglichst ausgenutzt werden. Nicht nur insofern, als man an ihnen mehr Übungsformen durchnimmt als in einem andern Falle, sondern auch durch besondere Anordnungen, durch die das gleichzeitige Turnen möglichst vieler Schüler ermöglicht wird. In letzterer Beziehung wird besonders die Einteilung der Turnklasse in Abteilungen mit verschiedenen Turnaufgaben

von Vorteil sein, wobei die eine Abteilung z. B. an dem einen vorhandenen Recke, die andere an dem einen vorhandenen Barren, die dritte am langen Schwingseil turnt oder in die Weite springt oder Stabwerfen übt, u. dergl. m. (vergl. S. 41).

Aber auch da, wo gar keine feststehenden Geräte (Reck, Barren, Klettergerüst u. s. w.) vorhanden sind, kann immer noch genügend Abwechslung in das Turnen ohne graße Beeinträchtigung seines Wertes gebracht werden; nämlich dadurch, daß man ausgiebigeren Gebrauch als unter andern Umständen von den Übungen mit dem langen Schwingseile, das ja ohne Schwierigkeit überall herbeigeschafft werden kann, ferner von den Übungen im Freispringen, im Zielwerfen mit dem Stabe oder mit einem Balle u. dergl., endlich von den Übungen im Ringen, in Wettkämpfen und vor allem von den Turnspielen macht. Eine genügende Menge dieses Übungsstoffes findet man in der 2. Aufl. des III. Teiles dieser Schrift verzeichnet.

Benutzt man z. B. in der einen Turnstunde — etwa in ihrem zweiten Drittel — das Schwingseil (vergl. ebenda, S. 6 bis 10), so lasse man statt dessen in einer anderen Stunde Übungen im Freispringen, im Hoch- oder im Weitspringen vornehmen (vergl. eb., S. 11—17), wobei wieder das Schwingseil als Springschnur dienen kann, Springbrett und Springpfeiler aber entbehrt werden können.

Wieder in einer andern Turnstunde ordne man an Stelle der genannten Übungen Kampfspiele und Wettkämpfe an (vergl. ebenda, S. 111—114), oder Zielwerfen u. dergl.

Das letzte Drittel jeder Turnstunde, unter Umständen auch einmal ein noch größerer Teil der Stunde, sollte aber dem Bewegungsspiel (vergl. ebenda, S. 101—117) gewidmet sein, soweit nur irgendwie Raum und Verhältnisse dies gestatten. Die dafür sprechenden Gründe sind oben schon hinlänglich erörtert worden.

Was für Übungen man aber auch immer wähle: ohne ein wohldurchdachtes und gut vorbereitetes Lehrverfahren, ohne den richtigen Lehrton, getragen von der Liebe zur Sache und zur

Jugend, wird man überhaupt nicht viel erreichen. Thut aber der Turnlehrer in diesen Beziehungen seine volle Schuldigkeit, so wird selbst mit den genannten einfachen Hilfsmitteln es gelingen, die leibliche Fertigkeit der Schüler in einer so merklichen Weise zu erhöhen, daß es ebensowohl dem Lehrer wie den Schülern und ihren Eltern zur Genugthuung gereicht. Mit der wachsenden Erkenntnis der guten Wirkungen des Turnens wird sich aber auch die Bereitwilligkeit der Behörden einstellen, dafür die gewünschten Hilfsmittel zu gewähren, und an manchem Orte, wo vielleicht bisher nicht einmal ein ordentlicher Turnplatz vorhanden war, werden schließlich sogar die wichtigsten Turngeräte zu finden sein, als ein sprechender Beweis für die gute und erfolgreiche Führung des Turnunterrichtes an diesem Orte.

Maul, Alfred

Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen

Bd.: 1

Karlsruhe 1893